

Michael Kempf
Zweierlei vom Kohlrabi mit Miso
und Erdnüssen

Dienstag, 17. März 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Feine Küche, Vegetarisch, Schnelle Küche

Zutaten:

Für den geschmorten Kohlrabi:

2 Kohlrabiknollen, mittelgroß mit Blättern
4 Kaffir-Limettenblätter
etwas Rapsöl
300 ml Kohlrabisaft (selbst entsaftet siehe Tipp; alternativ heller Gemüsesaft oder Gemüsebrühe)
50 ml Weißwein
50 ml Wermut
etwas helle Misopaste
etwas mildes Currypulver
etwas Salz
1 Bio-Limette
1 EL Butter (gut gekühlt, in Würfeln)

Für den Kohlrabisalat:

1 Bio-Limette
1 EL Estragon-Essig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Zucker
1 EL Erdnussöl
1 EL Rapsöl
2 EL Joghurt
1 Bio-Limette (Saft und Schale)
250 g Kohlrabi

Zum Anrichten:

3 Zweige Minze
2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

Zubereitung:

1. Für den geschmorten Kohlrabi die Knollen putzen, zarte Blätter beiseitelegen. Kohlrabi schälen und in exakte kleine Spalten schneiden.
2. Limettenblätter abspülen und trocken schütteln.
3. Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin goldbraun anrösten.
4. Mit dem Kohlrabisaft, Wein und Wermut ablöschen. 1 EL Misopaste, etwas Curry und die Limettenblätter zugeben. Den Kohlrabi zugedeckt in der Sauce sacht gar schmoren.



5. Währenddessen die Kohlrabiblätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen.
 6. Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öle zu einer Vinaigrette verquirlen. Den Joghurt unterrühren. Das Dressing mit Salz, Limettensaft und -schale abschmecken.
 7. Für den Salat Kohlrabi putzen, zarte Blätter beiseitelegen. Den Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsespiralschneider in lange Streifen schneiden.
 8. Kurz vor dem Anrichten die Kohlrabistreifen und Blätter mischen. Mit der Vinaigrette marinieren.
 9. Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Minze in feine Streifen schneiden.
 10. Erdnüsse hacken.
 11. Das Ragout mit Salz, Misopaste, Curry sowie Limettensaft und -schale abschmecken. Die kalte Butter nach und nach einrühren.
 12. Das Ragout in 4 vorgewärmte Teller verteilen. Den marinierten Kohlrabi-Salat darauf anrichten. Die Erdnüsse und Minze auf den Salat streuen und servieren.
- Extra-Tipp:** Für den Kohlrabisaft etwa 1–1,3 kg zarte, junge Kohlrabiknollen schälen, würfeln und in einem stabilen Entsafter entsaften. 300 ml Saft abmessen und möglichst frisch weiterverarbeiten.

Pro Portion: 300 kcal / 1260 kJ
9 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 25 g Fett