

Sommerliches Kohlrabi-Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

2-4 Kohlrabi, je nach Größe

Die inneren kleinen Blättchen, grob gehackt, enthalten Vitamin C, Magnesium, Calcium und Eisen

4 EL Pinienkerne

60 g Parmesan, grob gehobelt

etwas Schnittlauch

Für das Dressing:

4 EL Oliven- oder Walnussöl

4 EL weißer Balsamico oder Weißweinessig

2 TL Honig

2 TL mittelscharfer Senf, z.B. Dijon

Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Kohlrabi waschen, holziges Ende am Wurzelbereich großzügig abschneiden und schälen.

Das innere zarte Grün der Blätter aufbewahren.

Nun die Knollen mit einem scharfen Messer, besser mit einem scharfen Hobel oder der Aufschnittmaschine sehr dünn aufschneiden.

Die Kohlrabis am besten vorher halbieren.

Dann die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Das Schnittlauch und die kleinen zarten Blätter klein schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten in eine Schüssel oder Mixbecher geben und gut verquirlen.

Die Kohlrabischeiben fächerförmig auf Tellern anrichten und mit reichlich Dressing beträufeln.

Zum Schluss den gehobelten Parmesan, die Pinienkerne und die Kräuter bzw. die kleingehackten Blättchen darüberstreuen.