

## Rezeptideen: Kohlrabi, Birne, Lauchzwiebel, Salat, Kresse

### Kohlrabi-Carpaccio mit Kapern & Salat



**Zutaten für 2 Personen:** Carpaccio – 2 Kohlrabi, 2 Lauchzwiebeln, 2 EL Kapern, 1 Handvoll Rucola, 60 g Parmesan; Dressing – 2 EL Dijon Senf, 1 TL Olivenöl, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft  
**Zubereitung:** Den Kohlrabi schälen, fein hobeln und in kochendem Wasser 3–4, Min blanchieren. Anschließend abgießen, unter kaltem Wasser, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zutaten für das Dressing verrühren, den Salat waschen und abtrocknen. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Kohlrabi auf Tellern fächerartig drapieren, Kapern, Dressing und Frühlingszwiebeln darüber geben und zuletzt den Parmesan in groben Hobeln über dem Gericht verteilen. Fertig zum Servieren. Gut dazu passt geröstetes Brot.

### Knuspriger Flammkuchen mit Kohlrabi(-grün), Birne & Blauschimmel



**Zutaten für 4 Personen:** Teig – 300 g Weizenmehl Type 405, 1 TL Salz, 160 ml Wasser, 1 TL getrockneter Thymian, Belag – 2 EL Schmand, 40 ml Joghurt Natur 1,5 %, 1 Kohlrabi mit Grün, 1 Birne, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, n. B. Knoblauch, frische Kresse, 100 g Gratinkäse, 150 g Blauschimmel (Schafbrie)  
**Zubereitung:** Den Teig aus Mehl, lauwarmem Wasser, Salz und getrocknetem Thymian verkneten und beiseite stellen. Den Schmand mit Joghurt, Pfeffer, Salz und nach Belieben etwas Knoblauch anrühren. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Blätter vom Kohlrabi schneiden und beiseite legen. Den Kohlrabi waschen, schälen und raspeln. Die Birne waschen und mit Schale raspeln. An die Birne etwas Zitronensaft geben und vermengen, damit sie nicht braun wird. Anschließend den geraspelten Kohlrabi, sowie die Birne ausdrücken bis kein Saft mehr heraus kommt. Die Kohlrabiblätter abwaschen, trocknen und mit einem Messer den Strunk herausschneiden. Alle Blätter übereinander legen, einrollen und in dünne Streifen schneiden, diese hinterher in einer Pfanne mit etwas Öl und Salz kurz andünsten. Den Ofen auf 160 °C Umluft aufheizen. Den Teig nun vierteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu vier flachen Flammkuchenböden ausrollen. Die Böden auf Backpapier legen und mit der Schmand-Creme bestreichen. Zwiebeln darauf verteilen. Dann Birne, Kohlrabi und die gedünsteten Blätter und den geriebenen Käse auf den Flammkuchen streuen und mit einigen Scheiben vom Blauschimmelkäse belegen.

### Käse-Lauch Suppe mit veganem Hack



**Zutaten für 2 Personen:** 300 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Porree, 80 g Protein Chunks Hack (z.B. von Govinda), 200 ml Hafer Cuisine, 2 EL Cashewmus (bei Histamin durch Mandelmus ersetzen), 1 Chili, 600 ml Gemüsebrühe, 1 TL Smokey Salz, 2 TL Smokey Paprika, 2 EL Öl, 1 Zitrone

**Zubereitung:** Zwiebel schälen und hacken. Chili waschen und fein hacken. 1 EL Öl mit Gewürzen und Zwiebel in eine Pfanne geben und dünsten. Dann Protein Chunks Hack zufügen und 4 Min knusprig braten. Porree waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Das Gemüse mit 1 EL Öl in einen Topf geben und nach kurzem Anbraten mit der Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel 10 Min köcheln lassen. Testen, ob die Kartoffeln gar sind, dann die Suppe leicht pürieren. Nun die Hack-Mischung und das Cashewmus in die Suppe geben, mit Hafer Cuisine verfeinern und abschmecken. Nach Belieben mit etwas Zitrone abrunden.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

Foto: Kim Liza

### Rezept der Woche: Asia Burger mit Austernpilzen

**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Austernpilze, 50 ml Teriyaki Wok Sauce (Art.-Nr. 450782), 2 EL Soja-Sauce, 3 TL Tomatenmark, 100 ml Wasser, Pfeffer, 1 Peperoni, 1 TL Smokey Paprika (Art.-Nr. 394147), 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, 2 Brioche Burger Buns (Art.-Nr. 21956), 1 Glas Kimchi original oder mild (Art.-Nr.: 152520, 152522), 1 Limette

**Zubereitung:** Die Pilze putzen, grob kleinschneiden und beiseitelegen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl in einer großen Pfanne zusammen mit beliebig viel Peperoni dünsten. Paprikagewürz und Tomatenmark zugeben. Dann die Saucen und Tomatenmark einrühren und nach und nach Wasser zugeben. Die Pilze in die Pfanne geben und gut unterrühren. So lange garen, bis sie gut zusammengefallen und weich sind. Mit Limettensaft und Pfeffer verfeinern. Die Burger Buns toasten oder grillen und mit den Pilzen belegen. Kimchi ebenfalls auf den Burger oder als Beilage in ein Schälchen geben. Burger mit reichlich frisch gehackter Petersilie belegen und mit der zweiten Hälfte zudecken.

