

# Rezeptideen: Bärlauch, Zucchini, Kohlrabi, Pastinake,

## Kohlrabi

### im Kokosmantel auf Salat



**Zutaten für 4 Personen:** 100 g Feldsalat, ½ Salatkopf, 1 Bd. Schnittlauch, 1 Bd. Petersilie, 1 Kohlrabi Superschmelz, 1-2 Eier, 1 EL Mehl, 2 EL Kokosraspeln, Bratöl; für die Salatsauce: 4 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico, 1 TL Honig, Pfeffer, Salz, ggf. Minzeblätter

**Zubereitung:** Salate waschen, bissgerecht zerkleinern, Kräuter waschen, hacken und alles in einer großen Salatschüssel vermischen. **Kohlrabi** schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und halbieren. Kohlrabi etwas salzen, im verquirlten Ei tränken, im Mehl und den Kokosraspeln wälzen und langsam im Bratöl von beiden Seiten goldbraun braten. Salatsauce bereiten, über den **Salat** geben, alles auf Tellern anrichten, und mit Minze garniert servieren.

## Pellkartoffeln

### mit Bärlauch-Dip



**Zutaten für 4 Personen:** 1 kg Kartoffeln, 500 g Quark, 3 EL Olivenöl, 1 Bund Bärlauch, 1 frische Knoblauchzehe, 1 Bund Radieschen, 4-5 TL Kräutersalz, etwas Pfeffer, 2 TL Honig, 1 Spritzer Zitronensaft, 60 ml Mineralwasser

**Zubereitung:** Die Kartoffeln waschen und im Dampfgarer, oder kochendem Wasser garen. Schneller gelingt dies, wenn man die Kartoffeln mit einer Gabel rundum einsticht.

**Für den Dip:** Den Bärlauch waschen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein hacken, die **Radieschen** waschen und raspeln. Den Quark mit dem Mineralwasser aufschlagen, sodass er schön luftig wird. Dann mit Öl, Zitrone, Honig, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, bevor der Knoblauch und der **Bärlauch** untergemischt werden. Zuletzt die geraspelten Radieschen untermengen und den Dip mit den Kartoffeln servieren.

## Zucchini-Kohlrabi-Gemüse



**Zutaten für 2 Personen:** 200 g Zucchini, 1 Kohlrabi, 1 EL Butter, 50 ml Gemüsebrühe, 1 Msp. Meersalz, 1 Msp. geriebene Muskatnuss, 1 Bd. glatte gehackte Petersilie, 1 Handvoll Sprossen

**Zubereitung:** Zucchini in feine Scheiben schneiden, Kohlrabi schälen, vierteln und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Kohlrabi in Butter andünsten, **Zucchini** kurz mitdünsten. Gemüsebrühe dazu gießen und das Gemüse bissfest garen. Mit Meersalz und Muskatnuss abschmecken und **Petersilie** unterheben. Die Sprossen darüber streuen.

## Pastinakensalat

### Würzig!



**Zutaten für 4 Personen:** 500 g Pastinaken, 1 säuerlicher Apfel, je 1 Prise Ingwer, Muskat und Salz, je 2-3 EL Apfelessig, Öl und Honig

**Zubereitung:** Die Pastinaken gründlich waschen und fein raspeln. Den ungeschälten Apfel grob raspeln und mit den **Pastinaken** mischen.

Für die Soße den Essig mit dem Öl, den Gewürzen und dem Honig gut verrühren. Das Ganze über die Pastinaken geben, gut mischen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

Tipp: Statt Pastinaken können auch **Möhren** oder **Petersilienwurzeln** verwendet werden, roh oder gekocht.

Viele weitere  
Rezepte in  
unserer  
Rezeptdaten-  
bank

## Rezept der Woche:



## Kardamom-Möhren

### mit Zitronen Couscous

**Zutaten für 2 Personen:** 6 Möhren, 2 TL Kardamom ganz, 1 EL Agavendicksaft, Olivenöl, Salz, 250 g Couscous, 1 Zitronengras, 1 Zitrone, etwas Öl, Rucola in der Schale (Art.Nr: 0124), 1 handvoll Haselnüsse ganz, 1 Schaffrischkäse (Art.Nr: 331604)

**Zubereitung:** Das Zitronengras in hauchdünne Scheiben schneiden und in 1 Liter Wasser etwa 15 Minuten kochen (in jeden Fall sollte das **Zitronengras** weich und gar sein). Den Couscous in ein Gefäß mit Deckel füllen und mit 300 ml von dem Zitronengras übergießen. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend umrühren, mit etwas Öl, Zitronensaft, Salz und gegebenenfalls Pfeffer abschmecken. Den **Rucola** waschen, kleinzupfen und unter den Couscous geben. Die Möhren waschen, grob schälen und in der Mitte teilen. In einem Dampfgarer oder kochendem Wasser garen und anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl, grobem Salz und **Kardamom** anbraten. Hierfür zuvor das grobe Salz mit Kardamom in einem Mörser grob zerstoßen. Alle Komponenten auf einen Teller geben, mit Haselnüssen und Stücken des Schaffrischkäses garnieren.

