

KOHLRABI-CARPACCIO

Allns to sien Tiet

KOHLRABI

SAISON VON MAI BIS NOVEMBER



ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 500 G KOHLRABI
- 50 G SONNENBLUMENKERNE
- ½ BUND SCHNITTLAUCH
- 40 G PARMESAN
- 2 EL OLIVENÖL
- 1 EL SAHNEMEERRETTICH
- 1 TL HONIG
- 3 EL APFELESSIG
- JODSALZ, PFEFFER
- VOLLKORNBROT (OPTIONAL)

ZUBEREITUNG:

1. KOHLRABI WASCHEN, SCHÄLEN UND IN HAUCHDÜNNE SCHEIBEN HOBELN ODER SCHNEIDEN. AUF VIER TELLERN FÄCHERARTIG ANRICHTEN.
2. DIE SONNENBLUMENKERNE IN EINER PFANNE ANRÖSTEN. SCHNITTLAUCH WASCHEN, TROCKNEN UND IN DÜNNE RINGE SCHNEIDEN. DEN PARMESAN FEIN HOBELN.
3. FÜR DAS DRESSING: OLIVENÖL, SAHNEMEERRETTICH UND HONIG VERMISCHEN, DANACH DEN APFELESSIG UNTERSCHLAGEN. SALZEN UND PFEFFERN.
4. DRESSING ÜBER KOHLRABI-CARPACCIO TRÄUFELN. DARAUf SONNENBLUMENKERNE, PARMESAN UND SCHNITTLAUCH VERTEILEN. ZUM GERICHT KANN Z. B. VOLLKORNBROT SERVIERT WERDEN.



MEHR INFOS UNTER WWW.ZEHN-NIEDERSACHSEN.DE/SAISONKALENDER

ZEHN
ZENTRUM FÜR
ERNÄHRUNG UND
HAUSWIRTSCHAFT
NIEDERSACHSEN

NIEDERSÄCHSISCHE
LANDJUGEND e.V.
nlj