

Wohl mit Kohl

Kohlrabi mit Tomaten und Kürbiskernöl-Dressing

Zutaten: für 2 Personen

350g Kohlrabi ,125 g Cocktailtomaten, 1 Knoblauchzehe, Rosmarin, Basilikum, Thymian
2 Msp Chilipulver oder 3-4 getrocknete Chiliringe
1 EL Apfel-Balsamico-Essig, ½ TL Senf, ½ EL Agavendicksaft, 1 EL Kürbiskernöl
Meersalz (Moringa-Zauber), schwarzer Pfeffer,

Kohlrabi schälen und dabei kleine innere Blätter abzupfen, grob hacken und für die Garnitur bereitstellen. Kohlrabi in hauchzarte Scheiben hobeln und auf einem Teller verteilen.

Tomaten in kleine Würfel (0,5 cm) schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
Tomaten, Knoblauch, Kräuter und Chili verrühren, salzen und in die Mitte des Tellers auf die Kohlrabi geben.

Für das Dressing Balsamico, Senf, Agavendicksaft, Kürbiskernöl mit Meersalz und Pfeffer verrühren. Dressing über Kohlrabischeiben träufeln und mit den fein gehackten Kohlrabiblätter bestreuen.

Kurkuma-Hirsotto mit Kohlrabi

Zutaten: für 2 Personen

400g Kohlrabi, 50g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 125 g Gold-Hirse, 2 EL Olivenöl, 1 TL Kurkuma,
100ml Wasser, 500ml Gemüsebrühe, 125g Möhren, Bund Petersilie,
Parmesankäse bzw. 2 EL weißes Mandelmus , 2 TL Hefeflocken

Kohlrabi schälen und 1 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
Hirse heiß abbrausen und gut abtropfen lassen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei kleiner Hitze anschwitzen.
Kurkuma darüber streuen und 2 Minuten mit braten. Hirse zugeben und verrühren. Mit Wasser ablöschen und fast komplett einkochen lassen. Kohlrabi zugeben, mit der Gemüsebrühe knapp bedecken. Bei kleiner Hitzekochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist. Ab und zu umrühren. So lange wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und die Hirse bissfest ist.

Kleine Möhrenwürfel mit der letzten Menge der Brühe zu Hirsotto geben und mitgaren.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
Parmesankäse reiben bzw. Mandelmus und Hefeflocken vermischen.

Petersilie und „Käse“ unters Hirsotto rühren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
Abdecken, vom Herd nehmen und vor dem Servieren 3-5 Minuten ruhen lassen.

TIPP: Kohlrabi – Eigenschaften:

- Positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem und Eisen hilft bei der Blutbildung
- Hoher Kalziumgehalt (gut für den Knochenbau) , Selen für das Immunsystem