

Falscher Kartoffelsalat



Auf die EINKAUFLISTE:

250 g Kohlrabi
1 Schalotte
2 Radieschen
30 ml Gemüsebrühe
1 EL Apfelessig
25 ml Olivenöl
20 g grüne Oliven ohne Stein

Schnittlauch
Muskatnuss
Salz
Pfeffer
1 TL Leinsamen

Und so wird es gemacht:

- 1 Den Kohlrabi schälen und vierteln und in kochendem Salzwasser gar kochen.
- 2 Die Schalotte in kleine Würfel schneiden, Radieschen fein hobeln oder schneiden.
- 3 Wenn die Kohlrabi-Stücke gar sind, durch einen Hobel reiben und die dünnen, noch warmen Stücke mit der Schalotte mischen..
- 4 Anschließend die Fastenbrühe mit dem Öl und Essig verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 5 Am besten 30-60 Min. ziehen lassen. Gehackten Schnittlauch zusammen mit den Radieschen drüberstreuen, evtl. nochmal mit Essig, Öl und Gewürzen abschmecken. Leinsamen mörsern, Salat damit garnieren.



Wenn du Oliven nicht magst,
lass sie einfach weg.

Schalotten werden besonders
bekömmlich, wenn du sie sanft
in Olivenöl andünstest.

Dr. Finzels Tipp:

Beim Einkaufen darauf achten, dass der Kohlrabi keine Risse hat und bestenfalls kugelförmig ist. Dann schmeckt er tatsächlich wenig kohlig. Spannend, dass der Kohlrabi eisen- und folsäurereich ist. Dazu mehr in meinem Buch "Gemüse-Poesie".

weitere Rezepte und Infos unter

drfinzel.de

