

## GAUMEN-FREUNDE

Sterne  
koch

## Raffiniert: Kohlrabi – Getreide – Minze & Harissa

von Michael Kempf

## Für 4 Personen

Zutaten Kohlrabi

400 g Kohlrabi  
2 EL Rapsöl  
1 EL Nussöl  
1 EL weißer Balsamicoessig  
Salz, weißer Pfeffer

Anrichten:

40 g gepufftes Getreide, wie  
Quinoa, Amaranth, etc.  
(erhältlich im Drogeriemarkt)  
2 EL Sonnenblumenkerne  
1 Orange

Zutaten Quinoasalat

100 g Quinoa  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Rapsöl  
50 ml Tomatensaft  
Harissa (Alternative: Tabasco  
oder Chiliflocken)  
Saft und Schale von einer  
Zitrone  
Ingwer, frisch  
Salz, Pfeffer weiß  
1 EL gezupfte Blattpetersilie  
1 EL gezupfte Minze

### Zubereitung

Den Kohlrabi schälen (Schalen aufbewahren) und mit der Brotschneidemaschine (Alternative: Messer) ca. 3-4 mm dick aufschneiden. Anschließend in Würfel schneiden.

Die Kohlrabiwürfel in gesalzenem Wasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Den Essig und die Öle verrühren und abschmecken.

Mit dieser Marinade die Würfel marinieren und nochmals abschmecken.

Den Quinoa in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, auf einem Sieb abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln und im Rapsöl glasig andünsten. Mit dem Tomatensaft ablöschen und solange einkochen, bis ein dicker Sirup entsteht. Mit frisch geriebenem Ingwer, Salz, der Zitrone (Saft und Schale) und dem Harissa würzig abschmecken.

Die Kräuter in sehr feine Streifen schneiden. Kurz vor dem Anrichten den Quinoa in der Sauce heißrühren, die Kräuter unterheben und direkt anrichten.

Die Orange filetieren und in feine Würfel schneiden. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. Den Quinoasalat auf den vorgewärmten Tellern anrichten. Das gepuffte Getreide auf dem Salat verteilen. Die marinierten Kohlrabi-Würfel auf dem Getreide anrichten. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne und die Orangenwürfel auf dem Gericht verteilen.

Nährwertangaben pro Person zirka:

20 g Fett, 30 g Kohlenhydrate 7 g Eiweiß, Insgesamt 330 Kcal