

Rezept

Kohlrabi-Carpaccio mit Kräuter-Couscous

Ein Rezept von Kohlrabi-Carpaccio mit Kräuter-Couscous, am 17.04.2024

Zutaten

Für das Carpaccio:

2	Kohlrabi		Meersalz
1	Bio-Zitrone	2 Handvoll	Brunnenkresse
4 EL	Aceto balsamico bianco	½ TL	Reissirup
3 TL	Meerrettich (aus dem Glas)	1 Msp.	gemahlene Kurkuma
	Pfeffer	8 EL	Olivenöl

Für das Couscous:

250 g	Couscous	250 ml	heiße Gemüsebrühe
2 Handvoll	Kräuterblätter (Koriandergrün, Petersilie, Minze)	2	mittelgroße Möhren
2 TL	Reissirup	6 EL	Olivenöl
	Meersalz	2 TL	edelsüßes Paprikapulver
			Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für das Carpaccio die Kohlrabi schälen, holzige Teile entfernen und die Knollen in feine Scheiben hobeln oder mit einem Messer schneiden. Die Scheiben dann in kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zwei Drittel der Zitronenschale und die Hälfte vom Zitronensaft für das Couscous beiseitestellen. Die Brunnenkresse waschen und trocken schütteln.
3. Zitronenschale und -saft, Essig, Reissirup, Meerrettich, Kurkuma, Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren. Das Öl langsam einrühren, bis eine geschmeidige Vinaigrette entsteht. Übrige Zitronenschale und -saft für das Couscous beiseitestellen.
4. Für das Couscous in einer Schüssel Couscous nach Packungsanweisung mit heißer Brühe übergießen und abkühlen lassen. Inzwischen Kräuterblätter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Möhren schälen und grob raspeln. Alles zum Couscous geben.
5. Übrige Zitronenschale und -saft, Öl, Reissirup, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Die Marinade unter das Couscous mischen.

6. Die Kohlrabischeiben kreisförmig auf einer Servierplatte auslegen und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit der Brunnenkresse bestreuen und mit dem Kräuter-Couscous servieren.