

Rezept

Kohlrabi-Flusskrebs-Cocktail

Ein Rezept von Kohlrabi-Flusskrebs-Cocktail, am 27.04.2024

Zutaten

1 EL Pinienkerne	½ Kohlrabi (ca. 150 g)
1 EL Rapskernöl	Salz
75 g TK-Erbsen	80 g gegartes Flusskrebsfleisch (aus dem Kühlregal, ersatzweise Garnelen)
50 g Babyspinat	1 Handvoll Kerbel
1 EL Schmand	3 EL Apfelessig
4 EL Hühnerfond (aus dem Glas, ersatzweise Gemüsebrühe)	Pfeffer
	½ TL Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Inzwischen Kohlrabi putzen, schälen und fein würfeln. Das Öl in der Pfanne erhitzen, den Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dünsten, salzen und zugedeckt noch ca. 5 Min. garen.

3. Die Erbsen mit kochendem Wasser überbrühen, ca. 3 Min. ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Krebsfleisch in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Spinat putzen, waschen und trocken schütteln. Kerbel waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und schneiden, zwei Drittel davon mit Schmand verrühren.

4. Essig und Fond verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen und den Kohlrabi daraufgeben. Dann nacheinander Erbsen, Kerbelschmand, Flusskrebs und Spinat darüberschichten. Mit dem übrigen Kerbel und Pinienkernen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen. Dazu schmeckt Baguette.