

Rezept

Kohlrabi-Möhren-Nudel-Salat

Ein Rezept von Kohlrabi-Möhren-Nudel-Salat, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 Kohlrabi (400 g) | 2 dicke Möhren (350 g) |
| 1 Bio-Zitrone | Salz |
| 2 EL Sonnenblumenkerne | 5 EL Olivenöl |
| Pfeffer | Zucker |
| 50 g Baby-Mangold | 1 Mozzarella (Büffelmozzarella) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 45 g F, 20 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Kohlrabi und Möhren schälen, Kohlrabi zurechtschneiden, Möhre zerteilen und beides auf dem Spiralschneider in dicke Streifen schneiden. Gemüsenudeln bei Bedarf etwas kürzen.
2. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Frucht halbieren und den Saft auspressen. 2 EL Saft sofort mit Möhren- und Kohlrabinudeln und 2 Prisen Salz mischen. Gemüsenudeln leicht weich kneten, 3 Min. ziehen lassen.
3. Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, abkühlen lassen. Die Hälfte der Zitronenschale mit übrigem Zitronensaft und 4 EL Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Baby-Mangold waschen, verlesen und trocken schleudern. Mozzarella trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
4. Baby-Mangold und Zitronendressing unter die Gemüsenudeln mischen, mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Auf je einer Seite eines Tellers anrichten, Mozzarellascheiben danebensetzen, mit etwas übrigem Zitronenschale bestreuen, übriges Öl darüberträufeln und mit Pfeffer übermahlen.