

Rezept

Kohlrabi-Rucola-Carpaccio

Ein Rezept von Kohlrabi-Rucola-Carpaccio, am 28.04.2025

Zutaten

2 Kohlrabi (à ca. 300 g)	Salz
2 EL Pinienkerne	2 EL Weißweinessig
2 EL Aceto balsamico bianco	Pfeffer
8 EL Olivenöl	1 rote Chilischote
50 g Rucola	60 g Parmaschinken (in dünnen Scheiben)
60 g Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 29 g F, 12 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Kohlrabis putzen, schälen, die zarten Blätter beiseitelegen. Die Kohlrabis auf einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit 1 TL Salz bestreuen und ziehen lassen. Inzwischen Pinienkerne in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Abkühlen lassen.
2. Beide Essige mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Olivenöl nach und nach unterschlagen. Die Chilischote waschen und halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und unter das Dressing mischen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Parmaschinken in grobe Stücke zupfen, den Parmesan in feine Späne hobeln.
3. Die Kohlrabischeiben trocken tupfen und mit dem Rucola auf Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Schinken und Parmesan belegen. Das Carpaccio mit Pinienkernen bestreuen und mit Kohlrabigrün garniert servieren. Dazu passt Baguette oder Ciabatta.