

Rezept

## Kohlrabi-Sesam-Paste

Ein Rezept von Kohlrabi-Sesam-Paste, am 18.06.2026

### Zutaten

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>1</b> Kohlrabi (etwa 350 g) | Salz  |
| <b>1 EL</b> helle Sesamsamen   | <b>50 g</b> Tahin (Sesampaste, mit oder ohne Salz)      |
| <b>2 TL</b> Sojasauce          | <b>1</b> 1/2 TL Zitronensaft (ersatzweise milder Essig) |
| Pfeffer, frisch gemahlen       |   |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

### Zubereitung

1. Den Kohlrabi schälen und ein kleines Stück (etwa ein Achtel) beiseite legen. Den Rest grob würfeln und mit ganz wenig Wasser und Salz in einen Topf füllen.
2. Kohlrabi zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 12 Min. bissfest garen.
3. Inzwischen den rohen Kohlrabi auf der Rohkostreibe fein raspeln. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie würzig duften.
4. Die gegarten Kohlrabiwürfel mit der Sesampaste und der Sojasauce mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Die Kohlrabiraspel und die Sesamsamen untermischen und die Paste mit dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.