

Rezept

Veganes Kohlrabi-Tofu-Carpaccio

Ein Rezept von Veganes Kohlrabi-Tofu-Carpaccio, am 18.12.2025

Zutaten

2 EL	Pinienkerne	1 Bund	Basilikum
1	kleine Knoblauchzehe	4 EL	Gemüsebrühe
1 EL	Zitronensaft	4 EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer
2	zarte Kohlrabi	3	Frühlingszwiebeln
200 g	Tofu rosso (mit Tomaten)		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Inzwischen die Basilikumblätter abzupfen, abreiben und bis auf ein paar Blätter zum Garnieren grob hacken. Die Knoblauchzehe schälen und hacken. Pinienkerne, Basilikum und Knoblauch mit Brühe, Zitronensaft und Öl in den Blitzhacker geben und alles kurz und kräftig zerkleinern. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kohlrabi putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder auf der Rohkostreibe hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und hellgrüne Teile in feine Scheiben schneiden.
3. Vier Teller mit etwas Pesto bestreichen, Kohlrabischeiben darauf auslegen und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Das übrige Pesto darüberträufeln. Den Tofu grob zerbröckeln und obenauf streuen. Mit dem restlichen Basilikum garnieren. Dazu schmeckt am besten Stangenweißbrot.