








Körbchenrezept

KOHLRABISALAT

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR KOHLRABI:

Der zarte, nussig schmeckende Kohlrabi ist eine Bereicherung in der Küche und kommt ausserdem der Gesundheit zugute. Die wertvollen Ballaststoffe bringen den Darm in Schwung und die zahlreichen bioaktiven Substanzen dienen der Prävention von allerlei Leiden.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

-  1 Kohlrabi
-  5 Zweige Thaibasilikum
-  1 EL Walnussessig
-  1 EL Ahornsirup
-  ½ TL Salz
-  ½ TL Pfeffer
-  Pinienkerne nach Belieben



ZUBEREITUNG:

1. Zuerst die Kohlrabi großzügig schälen, sodass alle faserigen Stellen entfernt sind. Schneide die Knolle nun in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, um diese anschließend in feine Stifte zu schneiden. Alternativ kannst du die Kohlrabi auch in dünne Scheiben hobeln oder grob raspeln.
2. Walnussessig mit Salz und Pfeffer verrühren, dann den Ahornsirup unterrühren und alles über die Kohlrabi-Stifte gießen und vermengen. Das Ganze 10 Minuten ziehen lassen.
Währenddessen die Pinienkerne ohne Fett in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze vorsichtig rösten.
3. Den Thaibasilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und dann grob scheiden. Zum Schluss den Basilikum und die Pinienkerne mit dem Kohlrabi vermengen.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*