

## **Kohlrabi-Carpaccio**

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

Junger Kohlrabi  
Glatte Petersilie

### **Was brauchst Du sonst:**

1 Esslöffel gutes Öl, z. B.:regionales Sonnenblumenöl oder Walnussöl  
2 Esslöffel heller Essig, sanft  
1 Teelöffel Akazienhonig  
1 Esslöffel geröstete Mandelblättchen  
Salz, Pfeffer

### **Wie geht das?**

1. Marinade anrühren aus Öl, Essig, Honig, Salz, Pfeffer
2. Kohlrabi schälen und vierteln
3. Kohlrabi hauchfein schneiden oder mit einem Gemüsehobel hobeln
4. Petersilie waschen und fein hacken
5. Kohlrabi mit der Petersilie schichten und mit der Marinade übergießen, etwas durchziehen lassen
6. Vor dem Servieren die gerösteten Mandelblättchen darüber streuen

### **Passt gut dazu:**

Rote Linsen, nicht zu weich gekocht, lauwarm, sanft gewürzt.

Der erste Kohlrabi - was für ein Fest. Wenn er etwas älter ist, kann man ihn dafür auch kurz blanchieren, d. h., die Halbmonde kurz in kochendes Wasser tauchen. Das macht sie etwas weicher.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin