

REZEPTE

Kohlrabi-Gurken-Carpaccio mit Hähnchenbrust

Zutaten:
für 4 Portionen



4 Kohlrabis
Salz

250 g Hähnchenbrustfilet
1 EL Öl
frisch gemahlener weißer
Pfeffer
Cayennepfeffer
1 Bund Lauchzwiebeln
2 Tomaten
1 Bund Petersilie

2 TL Senf
Essig
75 ml weißer Balsamico
Salz, Pfeffer
Zucker
40 ml Olivenöl
1 Schlangengurke

Zubereitung:
ca. 30 Min.

Kohlrabis putzen, waschen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabis in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb gießen, gut abtropfen und auskühlen lassen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenfleisch darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Für die Vinaigrette Senf, Petersilie, Essig und Balsamico kräftig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Olivenöl kräftig darunter schlagen. Gurke putzen, waschen und in sehr dünne lange Streifen schneiden (mit Aufschnittmaschine oder Hobel). Vier Teller mit Kohlrabischeiben auslegen. Gurken darauf anrichten. Fleisch, Lauchzwiebeln und Tomaten darüber streuen. Vinaigrette gleichmäßig darüber träufeln. Nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Mangoldspaghetti mit Räucherlachs

Zutaten:
für 4 Personen



500 g Spaghetti
Salz
1 Mangoldstaude
200 g geräucherter Lachs
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Öl
etwas Chilipulver

125 g Gorgonzola
200 g Crème fraiche

Zubereitung:
ca. 45 Min.

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Mangoldblätter vom Strunk entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Lachs in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebel und den Knoblauch glasig anschwitzen, Chilipulver und Räucherlachs dazugeben und kurz mit rösten. Mangold dazugeben und zusammenfallen lassen. Gorgonzola zerbröckeln und in den Topf geben. Crème fraiche hineinrühren und so lange bei kleiner Hitze rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Die Nudeln abgießen und mit der Soße vermischen. Evtl. noch nachwürzen.