

# Kohlrabi und Kohlrabi-Salat mit Belugalinsen

## Für zwei Personen

<b>Für den Kohlrabi:</b>	2 große Kohlrabi	1 Limette, Saft
1 EL Misopaste	1 EL helle Sojasauce	1 TL Ahornsirup
1 EL geröstetes Sesamöl	Zucker	Salz, Pfeffer
<b>Für die Linsen:</b>	100 g Belugalinsen	1 Schalotte
$\frac{1}{4}$ Solo-Knoblauch	Butter	300 ml Gemüsefond
100 ml Weißwein	1-2 Lorbeerblätter	
<b>Für den Buttermilchsud:</b>	1 kl. Zitrone, Abrieb, Saft	50 ml Buttermilch
100 g griech. Joghurt	20-25 g Petersilie	Salz, Pfeffer
<b>Für das Kräuter-Öl:</b>	1 Bund Basilikum	Petersilienstiele, s.o.
50 g Olivenöl		
<b>Für das Brot:</b>	2 Scheiben Toastbrot	Salz, Pfeffer
<b>Für die Garnitur:</b>	3-4 Blätter Wildkräutersalat	bunte, essbare Blüten
1 Beet Erbsenkresse	1 Beet Radieschenkresse	

**Für den Kohlrabi:** Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Kohlrabi schälen und vier ca. 2-3 cm dicke Scheiben abschneiden.

Kohlrabischeiben mit einem Servierring rund ausstechen. Scheiben sehr fein kreuzweise einritzen. Die Reste des Kohlrabis in dünne Streifen schneiden.

Kohlrabistreifen in Limettensaft mit Ahornsirup, Zucker, Salz und Pfeffer einlegen und durchkneten.

Kohlrabischeiben auf jeder Seite kreuzweise mit einem scharfen Messer anritzen und mit einer Paste aus Miso, Sojasauce und Sesamöl einreiben. In einem Beutel vakuumieren und so lange wie möglich ziehen lassen. Vor dem Servieren aus dem Beutel nehmen und von beiden Seiten scharf anbraten.

**Für die Linsen:** Linsen in Fond ohne Salz, dafür mit Lorbeerblättern garen. Anschließend abgießen.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Beides in Butter anschwitzen, Linsen zugeben und durchschwenken. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen.

**Für den Buttermilchsud:** Petersilienblätter abzupfen, Stiele für das Kräuter-Öl beiseitelegen.

Buttermilch mit Joghurt, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Petersilie, Salz und Pfeffer mixen. Sud abseihen.

**Für das Kräuter-Öl:** Basilikum mit Petersilienstielen und Olivenöl auf ca. 60-70 Grad erhitzen und gut durchmischen. Das Öl abschöpfen und den Trester zu den Kohlrabistreifen geben.

**Für das Brot:** Toast mit Salz und Pfeffer würzen. Durch eine Nudelmaschine geben und auf diese Weise plattieren. Brotscheiben über ein Nudelholz legen und im heißen Ofen ca. 8 Minuten goldbraun werden lassen.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Kräuter, Kresse und Blüten garnieren.

Im Anrichtering zuerst eine Scheibe des Kohlrabis anrichten. Die Kohlrabistreifen hinzugeben und fest andrücken. Als dritte Schicht die Linsen hinzugeben und ebenfalls im Ring andrücken. Mit einer zweiten Kohlrabischeibe als Deckel abschließen und servieren.

Steffen Krug am 20. August 2024