

Kohlrabi mit Getreide und Harissa

Für 4 Personen

80 g Buchweizen	400 g Kohlrabi	Salz
2 EL Rapsöl	1 EL Nussöl	1 EL weißer Balsamico
weißer Pfeffer	Zucker	100 g Quinoa
ca. 100 ml Pflanzenfett	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	80 ml Tomatensaft	1 Bio-Zitrone
ca. 5 g Ingwer	1 Msp. Harissa	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Minze	1/2 Granatapfel	50 g griechischer Joghurt

Buchweizen in einem Topf mit reichlich ungesalzenem Wasser weich kochen, dann abschütten und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gekochten Buchweizen flach auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Stunden trocknen lassen.

Den Kohlrabi waschen und schälen. Die Schalen nicht wegwerfen. Kohlrabi in 3-4 mm dicke Scheiben (am besten mit einer Brotschneidemaschine) aufschneiden. Dann die Kohlrabischeiben sowohl mit Kreisausstechern (von 1,5 cm und 3 cm Durchmesser) rund ausstechen.

Die entstandenen Abschnitte mit den Kohlrabisschalen entsaften, den Saft durch ein feines Sieb passieren.

Die Kohlrabischeiben in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken und anschließend gut abtropfen lassen.

Den Kohlrabisaft mit Rapsöl, Nussöl und Balsamico verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dieser Marinade die Kohlrabischeiben marinieren.

Quinoa in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, dann auf einem Sieb abschütten und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne Frittieröl erhitzen und den Buchweizen aufpuffen lassen, mit einer Siebkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann salzen.

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem Topf Butter erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin glasig andünsten. Mit dem Tomatensaft ablöschen und zu einem dickflüssigen Sirup einkochen.

In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Den Tomatensud mit Ingwer, Zitronenschale, etwas Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Harissa würzig abschmecken.

Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.

Quinoa in der Sauce heißrühren, den knusprigen Buchweizen und die Kräuter unterheben und das Getreide auf Tellern anrichten. Die marinierten Kohlrabischeiben darauf arrangieren. Joghurt mit einem Teelöffel darauf verteilen und mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

Michael Kempf am 29. April 2016