

Gefüllter Kohlrabi mit Radieschen-Gurken-Salat

Für 4 Personen

1,5 kg große Kohlrabi	1 Stängel Zitronengras	100 g Couscous
1/2 TL Thai-Currypaste	1 TL gekörnte Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Bio-Zitronen	2 EL Kokosraspel	Salz
6 EL Pankomehl	4 EL neutrales Pflanzenöl	Für die Sauce:
500 ml Wasser	1 EL Cashewmus	2 TL Zitronensaft
3 Msp. schwarzes Salz	Salz	

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Bund Radieschen	1 Bund Dill
2 EL natives Leinöl	4 EL Weißweinessig	2 EL Agavensirup
1 TL Salz		

Die Kohlrabi schälen und die holzigen Wurzelansätze gerade abschneiden. Dann die Kohlrabiknollen im Ganzen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt in ca. 15 Minuten etwas über bissfest garen.

In der Zwischenzeit die doppelte Menge Wasser wie Couscous (200 ml Wasser auf 100 g Couscous) aufkochen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Die Stange halbieren, die obere Hälfte zur Seite legen, den Rest in sehr feine Scheiben schneiden und mit dem Couscous, der Thai-Currypaste und der gekörnten Brühe in eine Schüssel geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen, gut umrühren und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Anschließend die feingehackte Petersilie und die Kokosraspel unter den gequollenen Couscous heben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die bissfest gegarten Kohlrabi mit Hilfe eines Kugelausstechers aushöhlen, dabei einen Rand von ca. 1 cm stehen lassen. Die entfernten Kohlrabistücke für die Sauce zur Seite stellen.

Die ausgehöhlten Kohlrabi in eine feuerfeste Form setzen, von innen leicht salzen und mit dem Couscous füllen. Die Füllung mit einem Löffel fest andrücken.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale mit Pankomehl und Pflanzenöl mischen und jeweils etwas davon als Kruste mittig auf die gefüllten Kohlrabi setzen. Im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten garen, bis die Kruste leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Kohlrabirabschnitte mit Wasser, Cashewmus, Zitronensaft und Kala Namak glatt pürieren, in einen kleinen Topf geben und mit der zurückbehaltenen Zitronengrashälfte aufkochen. Mit Salz abschmecken. Dann vom Herd ziehen und bis kurz vor dem Servieren zugedeckt ziehen lassen.

Gurke und Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben oder Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Gemüsewürfel mit dem Dill in eine Schüssel geben. Leinöl, Weißweinessig, Agavensirup und Salz zugeben und gut vermischen. Bis zum Servieren den Salat ziehen lassen.

Gefüllte Kohlrabi mit der Sauce anrichten und den Salat dazu servieren.

Nicole Just am 24. April 2017