

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Oktober 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Werner Heim

Kohlrabi-Carpaccio mit Kohlrabiblatt-Pesto und selbstgebackenen mediterranen Brotsticks

Zutaten für zwei Personen

Für das Kohlrabi-Carpaccio:

1 großer Kohlrabi, ca. 300 g
 4 Radieschen
 ½ Zitrone, Saft
 1 TL Honig
 1 EL Apfelessig
 1 TL mittelscharfer Senf
 3 EL Olivenöl
 ½ Bund Schnittlauch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi schälen und mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline in möglichst dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Honig, Apfelessig und Senf verrühren. Olivenöl langsam unter ständigem Rühren einarbeiten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi- und Radieschenscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Schnittlauch darübergeben.

Für das Kohlrabi-Pesto:

60 g Kohlrabi-Grün, möglichst zarte Blätter
 1 Knoblauchzehe
 ½ Zitrone, Saft
 30 g vegetarischer Hartkäse, aus mikrobiellem Lab
 70 ml Olivenöl
 25 g Pinienkerne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabigrün gründlich waschen und grobe Stiele entfernen. Einen Topf mit Salzwasser aufkochen und das Kohlrabigrün darin ca. 30 Sekunden blanchieren. Anschließend sofort in Eiswasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Kohlrabigrün gut ausdrücken und grob zerkleinern. Pinienkerne in einer trockenen Pfanne oder im Backofen goldbraun rösten und etwas abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und grob schneiden. Kohlrabigrün, Knoblauch und Pinienkerne vermengen. Olivenöl hinzufügen und alles zu einem feinen Pesto pürieren. Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas mehr Olivenöl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für die mediterranen Brotsticks:

30 ml Olivenöl
 200 g Weizenmehl, Type 405
 ½ Pck. Backpulver
 2 Zweige Rosmarin
 ½ TL Zucker
 1 TL Salz

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Wasser, Olivenöl, Zucker und Salz dazugeben. Rosmarin von den Zweigen zupfen und fein hacken. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig anschließend etwa 10 Minuten ruhen lassen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Teigstreifen mit den Händen zu langen, dünnen Stangen rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit etwas Olivenöl bestreichen. Brotsticks im vorgeheizten Backofen etwa 10-12 Minuten goldbraun und knusprig backen. Anschließend auf einem Gitter kurz auskühlen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren..