Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse – Kohlrabisalat auf thailändische Art

Hier kommt das wohl Beste, was man aus Kohlrabi machen kann. Eine frische, saure, scharfe, salzige und süße Geschmacksexplosion. Der Kohlrabisalat bringt das thailändische Original Som Tam in ein regionales Gewand. Ganz ehrlich, im Sommer gibt es kaum etwas Besseres auf dem Teller.

Für 4 Personen brauchst du:

Für den Salat

- 50 g Erdnüsse
- 100 g grüne Bohnen oder Stangenbohnen
- 500 g Kohlrabi

Für das Dressing

- 2 Limetten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 rote Thai-Chili oder mehr, je nach Geschmack
- 2 TL Rohrohrzucker oder Palmzucker
- 3 EL Sojasauce
- 1 ½ TL dunkle Misopaste
- 50 g Cherrytomaten

Außerdem

- frische Kräuter z. B. Koriander und Thai-Basilikum

Und so geht´s:
Als erstes müssen die Erdnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl unter häufigem Rühren 5 Minuten geröstet werden. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Danach werden die Bohnen 10 Minuten in kochendem Wasser gegart und dann in Eiswasser abgeschreckt, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten und nicht weiter garen. Als nächstes Kohlrabi fein hobeln oder in etwa 2 mm dicke Stifte schneiden und ebenfalls zur Seite stellen.
Für das Dressing werden die Limetten ausgepresst und mit allen weiteren Zutaten, bis auf die Tomaten in einem Mörser fein zerstoßen. Anschließend auch die Tomaten halbieren, mit in den Mörser geben und leicht anquetschen.
Als letzten Schritt werden nun Kohlrabi und Bohnen mit dem Dressing vermengt und mit den Erdnüssen und gehackten Kräutern getoppt. Und nun Augen zu und Geschmacksknospen an.
Zum Kohlrabisalat passt perfekt thailändischer Klebreis, den man zu kleinen Bällchen formt und in die Sauce tunkt.
Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen!