



Kohlrabi-Carpaccio mit Giersch

Dieses Carpaccio ist ideal als Vorspeise oder leichtes Abendessen. Orangen und Kohlrabischeiben treffen sich als köstliche Komplizen auf dem Teller, und eine würzige Giersch-Vinaigrette gibt dem Ganzen den letzten Schliff.

FÜR 4 PERSONEN

3 sehr kleine Kohlrabi

Salz

4 Orangen

100 g Giersch *

1 TL Fenchelsamen

1 EL Honig

1 TL Dijonsenf

Pfeffer

6 EL Olivenöl
50 g gesalzene Macadamianüsse

ZUBEREITUNG:
ca. 35 Minuten

PRO PORTION:
ca. 325 kcal

1. Die Kohlrabi schälen und auf dem Gemüsehobel oder mit einem Messer in hauchfeine Scheiben schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und mischen. Die Schale von 3 Orangen mit einem scharfen Messer so gründlich schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangen quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Saft der restlichen Orange auspressen.
2. Den Giersch waschen und trocken schütteln. Die Fenchelsamen im Mörser zerstoßen. Ein Drittel des Gierschs mit dem Orangensaft, Fenchel, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Olivenöl untermixen. Die Macadamianüsse in einer Pfanne goldbraun rösten. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.
3. Die Kohlrabi- und Orangenscheiben dachziegelartig auf Tellern anrichten und den restlichen Giersch darauf verteilen. Die Vinaigrette darüberträufeln und das Kohlrabi-Carpaccio mit den Macadamianüssen bestreuen.



Zu dem Carpaccio serviere ich gerne überbackenen Honig-Ziegenkäse: Dafür 4 dicke Scheiben Ziegenkäserolle nebeneinander in eine mit Olivenöl eingefettete Auflaufform setzen. Mit 4 TL gehackten Rosmarinnadeln und ½ – 1 TL Chiliflocken bestreuen. Je 2 TL Honig und Olivenöl darüberträufeln. Den Ziegenkäse unter dem vorgeheizten Backofengrill goldbraun überbacken (Achtung: Der Käse zerfließt sehr schnell!). Mit knusprigem Baguette servieren.



Chicorée-Giersch-Salat

Zugegeben, Chicorée ist nicht jedermanns Sache. Aber wenn man die herbknackigen Blätter mit jungem Giersch und würzigem Bärlauch-Dressing in die Salatschüssel gibt, kann man damit selbst Skeptiker überzeugen.

FÜR 4 PERSONEN

Für den Salat:

400 g Chicorée

30 g Bärlauch ■■

150 g Giersch ■■

1 Limette

150 g griech. Joghurt

100 g Mayonnaise

2 TL Kapern
3 EL Olivenöl
1 TL Senf
2 TL Ahornsirup
Salz • Pfeffer

Für die Crostini:

4 Scheiben Baguette
4 dicke Scheiben Taleggio (ca. 120 g)

ZUBEREITUNG:

ca. 25 Minuten

PRO PORTION:

ca. 420 kcal

- 1.** Für den Salat den Chicorée putzen, waschen und längs halbieren. Den Strunk keilförmig herausschneiden und die Blätter längs in Streifen schneiden. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Giersch waschen und trocken schütteln. Ein Drittel des Gierschs grob hacken. Den restlichen Giersch mit dem Chicorée in eine Schüssel geben.
- 2.** Den Saft der Limette auspressen und mit Joghurt, Mayonnaise, Kapern, Olivenöl, Senf, Ahornsirup, Salz, Pfeffer, dem gehackten Giersch sowie dem Bärlauch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem cremigen Dressing pürieren.
- 3.** Für die Crostini den Backofengrill vorheizen. Die Baguettescheiben unter dem Grill auf beiden Seiten hellbraun rösten (Achtung: Das Brot wird schnell dunkel!). Die Crostini mit dem Taleggio belegen und kurz überbacken, bis der Käse leicht schmilzt.
- 4.** Chicorée und Giersch mit dem Bärlauch-Dressing mischen. Den Salat mit den Taleggio-Crostini servieren.



Zu dem Salat passt wunderbar ein knuspriges Topping: Dafür röste ich einfach 50 g gehackte Haselnüsse oder Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun und streue sie abgekühlt über den Salat.



Giersch-Gazpacho mit fladenbrot

Gazpacho mal in Gelb: Diese chilischarfe kalte Suppe serviere ich gerne als Auftakt zu einem leichten Frühlingsmenü oder – ohne Fladenbrote – als schnelles Mittagessen an heißen Tagen.

FÜR 4 PERSONEN

Für die Gazpacho:

- 4 gelbe Paprikaschoten
- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 1 rote Chilischote
- 50 g Weißbrot (ohne Rinde)
- 50 g gehäutete Mandeln
- Salz
- 1 TL brauner Zucker