



Kohlrabi-Möhren-Rohkost

Vorspeise für 4 Personen
Vegetarisch
15 Minuten Vorbereitungszeit
Kohlrabi-Saison: Mai bis Oktober

Zutaten Rohkost:

300 g Möhren, ca. 2 – 4 Stück
300 g Kohlrabi, ca. 1 Stück

Für die Sauce:

100 g Joghurt
50 g Schmand oder Saure Sahne
1 EL Rapsöl
25 g Gemahlene Nüsse
2 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
2 EL Schnittlauchröllchen
1 TL Honig oder Agavendicksaft
½ TL Kräutersalz
Pfeffer, Curry

Zubereitung:

Für die Sauce alle Zutaten miteinander verrühren.
Möhren und Kohlrabi schälen, waschen, raspeln und mit der Sauce mischen.

Tipp:

Die Sauce kann auch in größerer Menge als Vorrat zubereitet werden. Im Kühlschrank hält sie sich rund eine Woche.

Varianten:

Mit geraspelten Radieschen, Rettich oder Apfel ergänzen. Auch klein geschnittener Broccoli, Chinakohl oder Frühlingszwiebeln schmecken gut zur Sauce.

Für Gäste oder für das Buffet:

Die Rohkost auf einem Teller anrichten und die Sauce in einer kleinen Kanne oder Schüssel dazu servieren.

Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:
Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pitzko

Mai 2020