

Kohlrabi-Walnuss-Aufstrich

*...ergibt 1 kleines Schraubglas à ca. 225 ml
...Haltbarkeit im Kühlschrank! ca. 1 Woche*

Zutaten:

500 g	Kohlrabi
50 g	Walnüsse (= Gewicht m.Schale) (alternativ: mit Sesam, dann nur 30 g !)
1 EL	Rapsöl zum Braten
30 ml	hochwertiges Rapsöl (alternativ: Sonnenblumenöl)
1 EL	brauner Zucker
1/2 TL	Meersalz (andere Salze: entspr. weniger)
	Pfeffer nach Belieben...
1/2 TL	indischer Curry

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, waschen, grob raspeln. In beschichteter Pfanne 1 EL Rapsöl gut heiß werden lassen, Kohlrabi zugeben und kräftig anbraten, bis der Kohlrabi Farbe annimmt (ca. 3 Min.). Dann mit 1 gestr. EL braunem Zucker bestreuen, Hitze reduzieren und ca. 3 Min. weiterbraten lassen, damit der Zucker karamellisiert. Anschließend salzen und pfeffern. Der Kohlrabi sollte dann bissfest sein - falls er noch zu hart ist, max. 1/2 Tasse Wasser zugeben und weitere 3 Min. mit aufgesetztem Deckel bei kleiner Hitze schmoren. Anschließend auf einem Teller auskühlen lassen.

Inzwischen die geknackten Walnüsse in einer beschichteten Pfanne etwas anrösten, kurz auskühlen lassen und mit dem kaltgepreßten Rapsöl im geeigneten Becher mit dem Stabmixer pürieren, den ausgekühlten Kohlrabi zugeben und alles zu einer cremigen Paste fertig pürieren.

Mehr Rezepte unter: www.solawi-hopfenhof.de

(dort: unter „Mitglied werden“ / „Forum“ / „Gemüse-Werkstatt“)

Juli 2016_Solawi-