



hr1-DOLCE VITA

Ricky Saward Grüne Kaltschale

ZUTATEN

für 10 Personen à 150 ml p.P.

10 Kohlrabi
2 Salatgurken
2 Zucchini
1 Kopfsalat
2 Fenchel
2 grüne Paprikaschoten
1 Staudensellerie
10 Tomaten
2 grüne Äpfel
etwas Verjus*
Salz nach Geschmack

*Saurer Saft, der durch das Auspressen unreifer Trauben erzeugt wird. Verjus ist deutlich milder als Essig.

ZUBEREITUNG

Zunächst Kohlrabi wählen und waschen. Von den großen Blättern befreien und sauber einen Deckel abschneiden.

Das Grün von Staudensellerie und Fenchel beiseitelegen. Das Grün von Radieschen und Kohlrabi rund ausstechen.

Die Kohlrabi mit einem Kugelausstecher solange aushöhlen, bis ein ca. 0,5 Zentimeter dicker Hohlraum überbleibt. Pro Person drei ausgestochene Kugeln aufheben, zusätzlich vom Apfel (mit oder ohne Schale je nach Geschmack) drei weitere Kugeln ausstechen und mit beiseitestellen.



hr1-DOLCE VITA

Das restliche Gemüse waschen und von allem den Strunk entfernen. Alles zusammen mit dem Rest vom Innenleben des Kohlrabis in einem Entsafter entsaften oder einem Mixer fein mixen und passieren. Mit Salz und Verjus (alternativ auch mit Zitronensaft) abschmecken.

Tomaten mit ein wenig Salz und Verjus im Mixer anmixen und mit einem Küchentuch passieren. Es dauert eine Weile, bis der klare Tomatensaft abgetropft ist. Daher gerne am Vortag schon damit starten und im Kühlschrank abhängen lassen.

Den klaren Tomatenfond zur grünen Kaltschale geben und nochmals abschmecken, falls nötig.

Je nach Geschmack angefroren oder einfach nur eiskalt aufgeschäumt servieren.

Anrichten:

Kohlrabi- und Apfel-Kugeln kreisförmig anrichten. Darauf die ausgestochenen Scheiben der Radieschen, Radieschen Grün, Salat und Kohlrabi legen (je nachdem, ob die Saison es hergibt, unreife grüne Erdbeeren sammeln gehen, dünn aufschneiden und dazugeben).

Außerdem noch gerne vor der Haustür Gänseblümchen, Löwenzahn, Sauerklee, Brunnenkresse, Vogelmiere oder Schafgarbe pflücken und die Kaltschale damit garnieren.