



hr1-DOLCE VITA

## Dani & Roland Trettl Kohlrabi-Apfel-Salat mit Garnelen

### ZUTATEN:

#### Kohlrabi-Apfel-Salat:

2 kleine Kohlrabi  
1 säuerlicher Apfel (Granny Smith)  
1 Mini-Salatgurke  
½ junge weiße Zwiebel  
etwas Traubenkernöl oder Olivenöl zum Braten

#### Petersilien-Senf-Vinaigrette:

50 g dicke Blattpetersilienstängel (ersatzweise frische Kohlrabiblätter)  
1 TL feiner Senf (z.B. Dijonsenf)  
10 ml Weißweinessig  
1 Prise Salz  
1 Prise Umami-Gewürzzubereitung  
10 g Olivenöl  
10 g Traubenkernöl oder anderes mildes Pflanzenöl

#### Garnelen in Sesambutter:

8 rohe Riesengarnelen, ohne Kopf und Schale  
etwas Traubenkernöl oder Olivenöl  
1 Prise Salz  
2 g geschrotete Knoblauchflakes  
1 Prise Purple-Curry-Gewürzmischung  
1 TL Sesamsamen  
20 g Butter  
etwas Zitronensaft, frisch gepresst  
1 TL frische Blattpetersilie, gehackt

### ZUBEREITUNG

#### Kohlrabi-Apfel-Salat:

Den Kohlrabi schälen. Zuerst in Scheiben und anschließend in lange, dünne Streifen schneiden. Den ungeschälten Apfel ebenfalls in dünne Scheiben und anschließend in längliche dünne Stifte schneiden. Die Salatgurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Kohlrabi- und Apfelstifte sowie die Salatgurkenscheiben in einer Schüssel mischen. Die Zwiebeln putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Etwas Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin 2-3 Minuten farblos anschwitzen, dabei öfters durchschwenken. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Danach unter den Salat mischen.

#### Petersilien-Senf-Vinaigrette:

Die Blattpetersilienstängel in einem Entsafter zu Saft verarbeiten. Den Petersiliensaft mit dem Senf, dem Weißweinessig, etwas Salz und etwas Umami-Gewürzzubereitung verrühren. Je zur Hälfte Oliven- und Traubenkernöl zugebe und alles zu einer Vinaigrette verrühren.



hr1-DOLCE VITA

#### Garnelen in Sesambutter:

Die Garnelen vom Darm befreien, unter fließendem Wasser gründlich säubern und abtropfen lassen. Etwas Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen zugeben, salzen und 1 Minute anbraten. Dann wenden und mit Knoblauchflakes, etwas Purple-Curry-Gewürzmischung und Sesamsamen bestreuen und 1 Minute weiterbraten. Die Butter zugeben und gut durchschwenken. Die Garnelen gar ziehen lassen. Etwas Zitronensaft darüberträufeln und alles durchschwenken, bis die Butter zu einer sämigen Sauce emulgiert. Die gehackte Petersilie zugeben und nochmals abschmecken.

#### Anrichten:

Die Petersilien-Senf-Vinaigrette über den Salat gießen und alles locker vermengen. Den Salat ein paar Minuten ziehen lassen und dann je nach Geschmack nochmal mit Salz abschmecken. Den Kohlrabi-Apfel-Salat auf tiefe Schalen verteilen. Die Garnelen entweder separat in kleinen Schalen anrichten und mit der Sesambutter beträufeln oder direkt auf den Salat geben.

Rezept aus dem Buch:

**Dani & Roland Trettl**

**Kochen zu zweit – Rezepte für genussvolle Momente**

Penguin Random House Verlagsgruppe

ISBN 978-3-517-09992-7