

Carpaccio von fermentiertem Kohlrabi



ZUBEREITUNG

Schneiden Sie den Kohlrabi in dünne Scheiben und würzen Sie ihn mit den anderen Zutaten.

Vermengen Sie alles gut und kneten Sie das Salz so lange unter, bis Flüssigkeit aus dem Kohlrabi austritt und sich unten in der Schüssel ansammelt.

Füllen Sie den Kohlrabi in das Gärgefäss und achten Sie darauf, dass dies unter Luftabschluss geschieht. Der Kohlrabi sollte vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Geben Sie ein Beschwererkit oder sauberen Stein auf den Kohlrabi und verschliessen Sie das Gefäss mit dem Deckel. Sollten Sie ein Schraubgefäss nutzen, verschliessen Sie das Gefäss nicht vollständig, so dass Luft entweichen kann.

Lassen Sie den Kohlrabi nun 3 Tage lang bei Zimmertemperatur gären. Sobald Sie das Carpaccio vorbereiten wollen, schneiden Sie den Schnittlauch in kleine Röllchen. Nehmen Sie den Kohlrabi aus dem Gärgefäss und verteilen Sie ihn auf 4 flache Teller.

Die übrig gebliebene Flüssigkeit verwenden Sie für die Marinade. Bestreuen Sie das Carpaccio mit Seidentofuflocken.

ZUTATEN

für 4 Personen

150 g Kohlrabi,
geschält

10 g Geriebene
Limettenschale

60 g Limettensaft

2 g Fenchelsamen

20 g Agavensirup

3 g Salz

Arbeitszeit:

20 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

Für die Marinade, vermengen Sie die übrig gebliebene Flüssigkeit des Kohlrabis zusammen mit dem Ingwer, dem Öl sowie der Tamari-Sauce zu einer homogenen Konsistenz.

Geben Sie die Marinade über das Carpaccio, bestreuen Sie alles mit Schnittlauch und servieren Sie das Gericht als Vorspeise, Hauptspeise oder kleinem Aperitif.

Für die Marinade

150 g Seidentofu-
flocken

15 g Tamari-Sauce

20 g Schnittlauch

20 g Olivenöl

30 g Ingwersaft

Arbeitszeit:

20 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
