

## Lauwarmer Apfel - Kohlrabi - Karottensalat mit Pesto

2 Kohlrabi, 6 Karotten, 1 säuerlichen Apfel ( z.B. Elstar),  
1 TL Zucker, 1 Bund Petersilie, 10 EL Olivenöl, 1 EL gehackte Mandeln,  
1 Knoblauchzehe geschält, 1 EL frisch geriebener Parmesan, 2 EL heller  
Balsamicoessig, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Kohlrabi, Apfel und Karotten schälen und grob raspeln.  
Die Raspel mit Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen  
und 5 Minuten beiseite stellen, damit sie Saft ziehen.

2. Inzwischen das Pesto zubereiten. Die gewaschenen und trocken  
getupften Petersilienblättchen mit 8 EL Olivenöl, Mandeln und  
Knoblauch in ein hohes schmales Gefäß geben und fein pürieren.  
Den Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz und Pfeffer  
abschmecken.

3. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Raspel vorsichtig  
ausdrücken und bei mittlerer Hitze in der Pfanne andünsten bis  
sie glasig werden. Sie sollten noch etwas Biss haben.

4. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel mit  
Petersilienpesto und Balsamicoessig vermischen. Bei Bedarf erneut  
mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauwarm zu Fisch oder Fleisch  
servieren.

Rezept / April 2016

