

# **Kohlrabi-Karotten-Rohkost mit Staudensellerie in Wasabi-Joghurt, mit einem Hauch von Zitronengras**

## **Zutaten für 10 Personen**

0,8 kg Kohlrabi, frisch, mit Schale  
0,6 kg Karotten, frisch, mit Schale  
0,4 kg Staudensellerie, in feinen Streifen  
0,5 l Joghurt, natur, 3,5 %  
2 g Salz  
1 g Pfeffer, weiß  
4 g Fondor Würzmittel  
30 ml Sonnenblumenöl  
20 g Frankfurter Kräuter oder Kräuter der Saison, gehackt  
3 g Wasabi-Paste  
2 ml Zitronengras , flüssig  
20 g Sesamkörner, geröstet

## **Zubereitung**

1. Den Kohlrabi und die Karotten schälen, dann in feine Streifen schneiden oder mit der Küchenreibe raspeln.
2. Die in feine Streifen geschnittenen Staudensellerie unterheben.
3. Den Joghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Fondor Würzmittel, Sonnenblumenöl und den Frankfurter Kräutern abschmecken, dann den Wasabi-Meerrettich und das Zitronengras unterheben.
4. Das Dressing unter die Kohlrabi-Karotten-Staudensellerie-Mischung geben und damit anmachen, dann ziehen lassen.
5. Die Kohlrabi-Karotten-Rohkost anrichten und mit frisch gerösteten Sesamkörnern garnieren.



## Variationen

- Natur angemacht mit Zitrone, Orange, Essig und Öl oder Tomatendressing
- Mit Trockenfrüchten (Rosinen, Korinthen und Aprikosen)



## Küchentipp

- Das Gemüse leicht blanchieren (besser zum Essen bei Kauproblemen).
- Gemüse roh belassen, hat mehr Vitamine und Mineralstoffe.



## Tipp zur Gartetechnik

- Rohkost frisch zubereiten, Schneideart dem Gemüse anpassen (Raspel, Hobel, Scheiben, Streifen)

## Nährwertschätzung pro Portion

EW: 4,4 g, Fette: 4,7 g, KH: 8,2 g, kcal: 95, kJ: 398

## Diät-Eignung

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Pfeffer, ohne Schnittlauch (in der grünen Sauce))
- Reduktionskost (Joghurt 1,5 %)
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus (unter Berechnung der BE)

## Eigene Notizen