

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

## Zutaten für 10 Personen

- 600 g Kohlrabi, frisch, mit Schale
- 600 g Karotten, frisch, mit Schale
- 200 g Staudensellerie, in feinen Streifen
- 100 g Frühlingszwiebeln in Ringe
- 500 ml Joghurt, natur, 3,5 %
- 2 g Salz
- 1 g Pfeffer, weiß
- 20 ml Sonnenblumenöl
- 30 g Frankfurter Kräuter oder Kräuter der Saison, gehackt
- 4 g Wasabi-Paste
- 1 Spritze Zitronengras , flüssig
- 10 g Sesamkörner, geröstet
- 20 g Minze, frisch, in Blättchen

## Zubereitung

1. Den Kohlrabi und die Karotten schälen, dann in feine Streifen schneiden oder mit der Küchenreibe raspeln.
2. Den Staudensellerie und die Frühlingszwiebeln unterheben.
3. Den Joghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, 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 und Minzblättchen garnieren.



## Abwandlung

- Natur angemacht mit Zitrone, Orange, Essig und Öl oder einen klaren Tomatendressing
- Mit Trockenfrüchten (Rosinen, Korinthen und Aprikosen)
- Serviert mit rohen Schinken aller Art



### **Küchentipp**

- Das Gemüse leicht blanchieren ( Magenfreundlicher ).
- Gemüse roh, hat mehr Vitamine und Mineralstoffe.
- Anstatt Zitronengras,frische Zitrone oder Limone



### **Tipp zur Gartetechnik**

- Rohkost immer 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, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch (in der grünen Sauce),
- Reduktionskost (Joghurt 1,5 %)
- Fettstoffwechselstörung ( Joghurt 1,5 % )
- Diabetes mellitus (unter Berechnung der BE)
- Purinarme Kost
- Vegetarische Kostformen

### **Eigene Notizen**

