

## Folge 3 - Kohlrabi Carpaccio aus dem 70er Jahre Garten

### Rezepte von Axl Jansen

Alle Mengenangaben für **6 Personen**  
(wenn nicht anders angegeben)

#### **Frische Austern Kohlrabi-Carpaccio und Saltimbocca vom Grill mit Bohnen Mango-Sorbet**

**Vorspeise:** Frische Austern mit gefüllten Limoni di Amalfi

#### **Zutaten**

12 frische Austern  
1 Schalotte (klein gehackt)  
1 Schuss Weißweinessig  
1 Zitrone  
12 Eiswürfel  
1/2 Baguette oder 6 Toastbrotscheiben

#### **Zubereitung**

Stellen Sie sicher, dass Sie frische Austern von vertrauenswürdigen Quellen erhalten haben und dass Sie die Kühlkette während des Transports und der Lagerung eingehalten haben!  
Bereiten Sie ein Eisbett vor, indem Sie eine flache Servierplatte oder ein Tablett mit einer Schicht Eiswürfeln bedecken.

Die Schalotte fein hacken und mit einem guten Schuss feinem Weinessig mischen. Diese Mischung dient als Dressing für die Austern und verleiht ihnen einen köstlichen Geschmack.

Öffnen Sie die Austern. Verwenden Sie am besten ein spezielles Austernmesser. Stechen Sie am schmalen Ende der Auster ein und öffnen Sie vorsichtig den Muskel, der die Schalen zusammenhält. Achten Sie darauf, dass Sie keine Schalenreste in die Auster fallen lassen.

Nachdem Sie die Austern geöffnet haben, können Sie sie mit einem Teelöffel vorsichtig von der Muschelschale lösen, aber lassen Sie sie in der tiefen, flachen Schale, um den Saft zu erhalten. Servieren Sie die Austern auf einem Blech, das auf dem vorbereiteten Eisbett steht.

Legen Sie Zitronenscheiben in die Mitte des Blechs, um den Austern einen zusätzlichen frischen Geschmack zu verleihen. Austern sofort servieren, da sie am besten frisch genossen werden.

## **Zutaten Limoni di Amalfi für 4 Personen**

2 große, dickschalige, ungewachste Zitronen  
2 reife Kirschtomaten, halbiert  
150-300 g Büffelmozzarella, in 5 mm dicke Scheiben geschnitten  
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 frische Basilikumblätter  
1 getrocknete rote Chilischote, zerkrümelt  
2 Sardellenfilets  
Geröstete Toastscheiben oder Crostini

## **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Von den Zitronen oben und unten die Enden abschneiden. Die Zitronen quer halbieren. Mit einem kleinen Messer das Fruchtfleisch aus den Zitronen herauslösen. Ein Stück Pergamentpapier auf ein Backblech legen und die hohle Zitrone darauf legen.

Für die Füllung: Eine Scheibe Mozzarella, gefolgt von einem Basilikumblatt, einer halben Sardellenfilet-Hälfte und einer halben Kirschtomate in die Zitronen legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Chili darüber streuen. Mit einer Mozzarellascheibe abschließend bedecken.

Die gefüllten Zitronen für 10-15 Minuten in den Ofen schieben, bis der Mozzarella goldgelb ist und leise Blasen wirft. Vor dem Servieren die gefüllten Zitronen einige Minuten abkühlen lassen.

Dazu z.B. Toast oder Crostini reichen, um die Käsefüllung aus den Zitronen zu holen. Zu den Austern servieren.

## **Hauptspeise: Kohlrabi-Carpaccio und Saltimbocca vom Grill mit Bohnen**

### **Zutaten**

2 Kohlrabi  
Saft einer halben Zitrone  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
2 EL gehackte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)  
Parmesan-Käse (optional)

### Für die weiße Mehlschwitze

2 EL Butter  
2 EL Mehl  
1 Tasse Milch

### Zutaten für Saltimbocca

6 dünne Kalbsschnitzel  
6 Scheiben Prosciutto-Schinken  
12 frische Salbeiblätter  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
2 EL Olivenöl

Zahnstocher

## Zutaten für die Bohnen

500 g grüne Bohnen (oder eine Bohnenmischung nach Wahl)

2 EL Olivenöl

1 Schalotte fein gehackt

Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung**

Schälen Sie den Kohlrabi und schneiden Sie ihn in dünne Scheiben.

Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Kohlrabi-Scheiben hinein geben. Ca. 2-3 Minuten kochen, bis die Scheiben zart, aber noch bissfest sind. Dann in ein Sieb geben und sofort mit kaltem Wasser abschrecken, um den Garvorgang zu stoppen.

Für die weiße Mehlschwitze: In einem kleinen Topf schmelzen Sie die Butter bei mittlerer Hitze. Fügen Sie das Mehl hinzu und rühren Sie es gut um, bis eine glatte Paste entsteht.

Gießen Sie langsam die Milch ein, während Sie kontinuierlich rühren, um Klumpen zu vermeiden. Lassen Sie die Mischung köcheln, bis sie eindickt und eine cremige Konsistenz hat.

Gießen Sie die weiße Mehlschwitze vorsichtig über das Kohlrabi-Carpaccio. Lassen Sie das Gericht für etwa 10-15 Minuten ziehen, damit sich die Aromen gut vermischen können. Servieren Sie das Kohlrabi-Carpaccio mit der weißen Mehlschwitze als Vorspeise oder Beilage. Sie können es mit frischem Brot oder Baguette servieren.

Entfernen Sie die Enden der Bohnen und blanchieren Sie sie in kochendem Wasser für ca. 2-3 Minuten, bis sie bissfest sind. Sofort in Eiswasser abkühlen, um die Farbe zu erhalten. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

Nun die Kalbsschnitzel leicht klopfen, um sie gleichmäßig dünn zu machen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Legen Sie auf jede Schnitzel- oder Brustscheibe eine Scheibe Prosciutto und 2 Salbeiblätter. Wickeln Sie sie fest um das Fleisch und befestigen Sie sie mit Zahnstochern, um sicherzustellen, dass sie zusammenhalten.

Erhitzen Sie den Grill auf mittlere bis hohe Hitze und ölen Sie das Grillrost leicht ein. Legen Sie die Saltimbocca-Päckchen auf den heißen Grill und grillen Sie sie etwa 3-4 Minuten pro Seite oder bis sie gut durchgegart und der Schinken knusprig ist.

In der Zwischenzeit erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne auf dem Herd. Fügen Sie den fein gehackten Zwiebeln hinzu und braten Sie ihn für etwa 1 Minute an, bis er duftet.

Geben Sie die blanchierten Bohnen in die Pfanne und braten Sie sie unter gelegentlichem Rühren für weitere 3-4 Minuten an, bis sie erwärmt sind und etwas Farbe bekommen.

Gemüsebrühe über die Bohnen gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut umrühren. Die fertige Saltimbocca auf einem Teller mit den Zitronenbohnen als Beilage servieren.

## Dessert: Mango-Sorbet

### Zutaten

3 reife Mangos, geschält, in Stücke geschnitten und gefroren  
100 g Zucker (oder nach Geschmack)  
Saft von 1-2 Limetten oder Zitronen (je nach Geschmack)  
1 Vanilleschote oder 1 Teelöffel Vanilleextrakt  
Optional: Eine Prise Salz

### Zubereitung

Stellen Sie sicher, dass die Mangostücke bereits geschält, in Stücke geschnitten und gefroren sind. Wenn Sie frische Mangos verwenden möchten, schälen und schneiden Sie sie in Stücke und frieren Sie sie mindestens 2-3 Stunden ein, bevor Sie mit dem Rezept fortfahren.

Schneiden Sie die Vanilleschote der Länge nach auf und kratzen Sie das Mark heraus. Fügen Sie das Vanillemark oder den Vanilleextrakt mit dem Zucker in den Mixer und Mixen sie das Ganze zu Pulver. Geben Sie die gefrorenen Mangostücke in den Mixbehälter des Thermomix.

Fügen Sie den Limetten- oder Zitronensaft und eine Prise Salz hinzu (wenn Sie möchten).

Mixen Sie die gefrorenen Mangostücke auf hoher Stufe (Stufe 10) für etwa 30-45 Sekunden oder bis die Mischung eine cremige Sorbetkonsistenz erreicht hat. Je nach Konsistenz können Sie die Mischzeit anpassen.

Probieren Sie die Mischung und passen Sie die Süße oder Säure nach Ihrem Geschmack an, indem Sie mehr Zucker oder Limetten- /Zitronensaft hinzufügen. Mixen Sie gegebenenfalls erneut, um alles gut zu kombinieren.

Gießen Sie die cremige Mango-Sorbet-Mischung in einen gefrierfesten Behälter und stellen Sie sie für mindestens 2-3 Stunden oder über Nacht in den Gefrierschrank, damit sie fester wird.

Vor dem Servieren nehmen Sie das Mango Sorbet etwa 10-15 Minuten vorher aus dem Gefrierschrank, damit es leichter zu portionieren ist