Som-Tam-Salat aus Thailand mit Kohlrabi

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Lust auf eine exotisch-feurige Vitaminbombe mit einem deutschen Klassikergemüse als Star? Dann legen wir Ihnen diese Variante des in Thailand sehr beliebten Som-Tam- Salats ans Herz (stammt übrigens eigentlich aus Laos). Im Original wird er mit grüner Papaya zubereitet, die kriegt man hier natürlich nur sehr selten. Aber Kohlrabi hat bei uns ja gerade Saison – und damit schmeckt der würzige Salat ebenfalls sehr lecker. Außerdem ist er fix zubereitet und kann als Beilage oder Hauptgang verputzt werden. Probieren Sie es mal aus!

Zutaten — **Portionen: 2**

600 g	Kohlrabi mit Blattgrün
Je 1 1/2	Limetten und Knoblauchzehen
1/2	rote Chili
2 EL	Fischsauce und 1 EL Rohrzucker
1 TL	Sesam
1	Karotte
10	Datteltomaten und Cashewkerne
Etwas	frischer Koriander und Thaibasilikum



Zubereitung: So wird's gemacht

- Das **Blattgrün des Kohlrabi** abschneiden und beiseitelegen.
- **Kohlrabi-Knollen** waschen, den Wurzelansatz entfernen und die Knollen schälen. Anschließend in sehr feine Stifte schneiden.
- **Kohlrabi-Blätter** ebenfalls waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden.
- **Dattel-Tomaten** putzen und vierteln. Die Möhre waschen und fein raspeln. Alles mit etwas Salz in eine Schüssel geben.
- Für die **Sauce** die **Limetten** in einer separate Schale auspressen. Die **Knoblauchzehen** schälen und diese zum Limettensaft pressen. **Chili** putzen, die Kerne entfernen und den Rest sehr fein hacken und ebenfalls dazugeben.
- **Fischsauce, Rohrzucker** und **Sesam** hinzufügen und alles miteinander verrühren.
- **Koriander** und **Thaibasilikum** waschen und trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Beide Kräuter fein hacken. Wenn sie keinen **Thaibasilikum oder Süßen Basilikum** bekommen, können Sie diesen auch einfach weglassen.
- Die **Cashewkerne** in einem Mörser grob zerstoßen.
- Die **Sauce** über den **Salat** geben und alles gut durchmischen. **Koriander, Thaibasilikum** und **Cashew-Kerne** hinzufügen. Nochmal kurz abschmecken und bei Bedarf noch etwas Salz oder Limettensaft hinzufügen.

Das Küchen-Lexikon

Das kann der kleine Kohlrabi alles

Kohlrabi gilt als urdeutsches Gemüse, in Asien ist er aber genauso populär und im englischsprachigen Raum wird er als Trendgemüse gehyped. Die Knolle ist – verglichen mit anderen Kohlarten – bekömmlicher. Der Name leitet sich vom Lateinischen „caulis" (Kohl) und „rapum" (Rübe) ab. In Deutschland werden bis zu 50 Sorten angepflanzt. Geschmacklich machen verschiedene Formen und Farben aber keinen Unterschied. Die Saison geht bis zum ersten Frost im Oktober. Kohlrabi versorgt den Körper mit Vitaminen (vor allem Vitamin C) und Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium. Wer Kohlrabi nicht direkt verarbeitet, legt ihn ins Kühlschrank-Gemüsefach. Dort hält er ca. eine Woche. Zupft man das Blattgrün vorher ab, bleibt er knackiger. Kohlrabi immer waschen, den Wurzelansatz entfernen und vom unteren Ende zum Blattansatz hin schälen.

Fotos: iStockphoto