

Milder Schafkäse & Kohlrabi

mit Apfel & Leinsamen

Zutaten für vier Personen

als kleine, befriedigende Mahlzeit:

2 x 200 g milder Schafkäse (z. B. Schafzucht Hautzinger)

4 Bio Kohlrabi

2 Bio Äpfel

Eine handvoll geröstete Leinsamen

Apfel- & Reisessig (im Idealfall Mirin)

Leinöl

Sauerklee (oder Rot-/Grünzeug Eurer Wahl)

Zubereitung:

- I** Schafkäse in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden (Courier New Schriftgröße 18)

- II** Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden, die die ungefähre Größe handelsüblicher Wachsmalkreide haben.

Normalerweise verwende ich zur Hälfte 18 Tage in 10% Salzlake fermentierten, und zur Hälfte frischen Kohlrabi. Wenn Ihr weder Fermentierten, noch Gärtopf und Geduld zur Hand habt, könnt Ihr eine Hälfte der Kohlrabistifte einsalzen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Danach das Wasser abgießen und mit je zwei Teelöffeln körnigem Senf und Honig sowie etwas weißem Pfeffer würzen.

- III** In der Zwischenzeit Äpfel in Reißnagelkopf-große Stücke schneiden und in Apfelessig einlegen. Das Kerngehäuse selbst essen, den Hühnern geben, oder eben weghauen.

- IV** Zu je gleichen Teilen Leinöl und Mirin mischen. Solltet Ihr keinen Mirin (süßer Reisessig) zur Hand haben, schmeckt amfach Reisessig mit etwas braunem Rohrzucker ab, um ihm etwas Süße zu verleihen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

V Aye.

Zuerst Pfanne, danach Rapsöl darin erhitzen. Rohe Kohlrabistifte rundum anbraten - ohne Angst vor Farbe und Röstaromen. Zu guter Letzt salzen.

Währenddessen fermentierten/roh marinierten Kohlrabi zu je sieben Stiften auf Tellern anrichten. Vier Scheiben Schafkäse und zwei Esslöffel der abgetropften Reißnagelgroßen Essig-Äpfel darüber geben.

VI Je sieben Stifte der gebratenen Kohlrabi Stifte auf den vier Tellern verteilen, geröstete Leinsamen darüber streuen und mit Sauerklee oder anderem Grünzeug Eurer Wahl noch hübscher und gesünder machen. Mit etwas Vinaigrette verfeinern.

VII Servieren, Platz nehmen und gemeinsam verspeisen.