

# Orangen-Kohlrabi-Carpaccio

## Zutaten (für 3 Personen):

- 1 Kohlrabi
- 100 g Rucola
- 1 Bio-Orange
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- 1 Chilischote
- 1 Bio-Limette
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Minze

Kohlrabi putzen, schälen, in sehr dünne Scheiben hobeln und mit Salz bestreuen. Rucola waschen, trocken schleudern und die Stiele entfernen. Limette und Orange heiß abwaschen, trocknen und von der Schale jeweils 1 EL in feinen Streifen abziehen. Orange schälen und die weiße Haut entfernen. Filets aus den Trennhäuten schneiden, dabei den Saft auffangen. Limette auspressen. Limetten- und Orangensaft mit Olivenöl verrühren.

Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Chili waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Knoblauch und Chili zur Vinaigrette geben und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Minze waschen und die Blätter abzupfen. Die gesalzenen Kohlrabi-Scheiben abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit den Orangenfilets und Rucola auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln, Orangen- und Limettenschale dazugeben und alles mit einigen Blättern Minze bestreuen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 11.02.2023

Koch/Köchin: Janina Reinhardt

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)