

Bamberger Gärtner Brotzeit

Ein Klassiker in unserem Gärtnerjahr der einfach immer passt!

Kohlrabi-Carpaccio mit Pinienkernen und Parmesan

Zutaten für 2 Personen -Zubereitung 20 Minuten

- 1 Kohlrabi (mit Grün)
- 2 El Apfelessig
- 1 El Olivenöl (fruchtig)
- 1 El Walnussöl
- 1 Tl Honig
- 1 Tl Dijonsenf
- 25 g Pinienkerne
- Optional - 25 g Parmesan (am Stück)

Kohlrabigrün waschen, grob hacken, beiseite legen. Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln, auf 4 Tellern fächerartig anrichten.

Apfelessig, Oliven-, Walnussöl, Honig, Senf kräftig verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen, auf das Carpaccio träufeln.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei milder Hitze goldbraun rösten. Parmesan in feine Scheiben hobeln. Carpaccio mit gerösteten Pinienkernen, Parmesanhobeln und Kohlrabigrün garniert sofort servieren.

Niedermaiers Rettich – wie der Opa Michl na moch!

Vor allem sollte der Rettich jung und zart sein.

- 1 Rettich – alte Familiensorte Niedermaier *einen schönen Film zum Rettich*
- Brot – Paminas Herzprot (Postler) *findet ihr auf unserer Homepage*
- 1 Seidla Bier *www.sebastian-niedermaier.de*
- Salz – Butter *unter „Echte Bamberger Originale“*

Er wird geschält und in eine Schüssel gehobelt. Danach wird der Rettich gesalzen, nun ist wichtig:

Der Rettich muss ca. 10 Minuten in einer batzen (ziehen).

Dazu ein gutes Butterbrot, am besten vom Postler Paminas Herzprot und a Seidla Bier und schon bist im 7. Himmel.

An guten Hunger wünscht euer Michl Niedermaier!