



## Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 05.08.2025

### Kohlrabisalat mit Nektarine und Feta

Für 4 Personen

#### Zutaten

2 Kohlrabi, mittelgroß  
2 Nektarinen oder Pfirsiche, nicht zu weich  
1 Baby-Römersalat  
1 Biozitrone  
200 g Feta  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Honig  
1 TL Senf  
4 EL Olivenöl, extra Vergine  
2 EL Sonnenblumenkerne

#### Zubereitung

1. Kohlrabi putzen, schälen. Die zarten Blätter fein schneiden und beiseitelegen. Kohlrabi abbrausen und trocknen. Kohlrabi in sehr dünne Scheiben hobeln und anschließend in feine Stifte schneiden. Alternativ, Kohlrabi grob raspeln. Kohlrabi in eine Schüssel geben und leicht salzen.
2. Nektarinen abbrausen, trocknen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
3. Römersalat putzen, abbrausen und fein schneiden. Zitrone abbrausen, trocknen und etwas Zitronenschale abreiben.  
Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Feta grob zerbröckeln.
4. Kohlrabisud (vom Einsalzen), Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Olivenöl verrühren. Kohlrabi und Nektarine zum Dressing geben und vorsichtig mischen.
5. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
6. Römersalat, Kohlrabiblätter und Feta zum Kohlrabi-Nektarinenmix geben und erneut abschmecken. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und sofort servieren.