

Grüne Kaltschale mit Frankfurter grüne Soße-Kräutern

Rezept für 10 Personen à 150 ml Kaltschale

| | |
|--------------------|---------|
| Kohlrabi | 10 Stk. |
| Gurke | 2 Stk. |
| Zucchini | 2 Stk. |
| Kopfsalat | 1 Stk. |
| Fenchel | 2 Stk. |
| Paprika grün | 2 Stk. |
| Staudensellerie | 1 Stk. |
| Tomaten (grüne) | 10 Stk. |
| Apfel | 2 Stk. |
| Grüne Soße-Kräuter | 1 Bund |
| Rapsöl | 200 ml |
| Verjus | |
| Salz | |

Zubereitung:

Zunächst große Kohlrabi wählen und waschen. Von den großen Blättern befreien und sauber einen Deckel abschneiden.

Das Grün von Staudensellerie und Fenchel beiseitelegen und das Grün von Radieschen und Kohlrabi rund ausstechen.

Den Sauerampfer aus den grüne Soße-Kräutern entnehmen und rund ausstechen. Die Reste zusammen mit den anderen Kräutern mit dem Rapsöl in einem Mixer fein mixen. In einem Spritzbeutel oder einem anderen hohen Gefäß das Öl von den Kräutern absetzen lassen und das grüne Kräuter-Öl vorsichtig abschöpfen und verwenden.

Die Kohlrabi dann mit einem Kugelausstecher so lange aushöhlen, bis ein ca. 0,5 cm dicker Hohlraum überbleibt. Pro Person 3 ausgestochene Kugeln aufheben, zusätzlich vom Apfel (mit oder ohne Schale, je nach Geschmack) 3 weitere Kugeln ausstechen und mit beiseitestellen. Dann das restliche Gemüse waschen und von allem den Strunk entfernen. Alles zusammen mit dem Rest vom Innenleben des Kohlrabis in einem Entsafter entsaften oder einem Mixer fein mixen und passieren. Mit Salz und Verjus (alternativ auch mit Zitronensaft) abschmecken.

Die Tomaten mit ein wenig Salz und Verjus im Mixer anmixen und mit einem Küchentuch passieren. Das dauert eine Weile, bis der klare Tomatensaft abgetropft ist, daher gerne am Vortag schon damit starten und im Kühlschrank abhängen lassen.

Den klaren Tomatenfond zu der grünen Kaltschale geben und nochmals abschmecken, falls nötig.

Je nach Geschmack angefroren oder einfach nur eiskalt aufgeschäumt servieren.

Anrichten:

Die Kohlrabi- und Apfel-Kugeln kreisförmig anrichten. Darauf die ausgestochenen Scheiben der Radieschen, Radieschen-Grün, Salat, Sauerampfer und Kohlrabi legen (je nachdem, ob die Saison es schon hergibt, unreife grüne Erdbeeren sammeln gehen und dünn aufschneiden und dazugeben). Außerdem noch gerne vor der Haustür Gänseblümchen, Löwenzahn, Sauerklee, Brunnenkresse, Vogelmiere oder Schafgarbe pflücken

und die Kaltschale ausgarnieren. Das Öl aus den grüne Soße-Kräutern in der Basis drapieren und die eiskalte Kaltschale direkt am Tisch aufgießen.