



## Zutaten

**1 Kohlrabi**  
**1 Bunte Bundmöhren**  
**Salz**  
**200 g Champignons**  
**1 Zwiebel**  
**10 g Ingwer**  
**1 EL Bratöl**  
**1 EL Margarine**  
**30 g Dinkelmehl**  
**300 ml Gemüsebrühe**  
**200 ml Kokosmilch**  
**Pfeffer**  
**1 Limette**

*Optional:*  
*Gnocchi*  
*Basmatireis*

## Kohlrabi-Möhren à la crème mit Kokos und Ingwer

Kohlrabi putzen, schälen und in Würfel schneiden.  
Das Grün von den Möhren abschneiden. Gründlich waschen, trocken schütteln (Salatschleuder) und fein hacken. Möhren waschen, schälen, die Enden abschneiden, halbieren und in Scheiben schneiden.  
Kohlrabi in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Die Möhren genauso zubereiten wie den Kohlrabi.  
Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln  
Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.  
Öl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze die Zwiebelwürfel ca. 1 Minuten darin glasig anschwitzen. Ingwer hinzugeben und ebenfalls kurz mit anschwitzen.  
1 EL Margarine hineingeben, alles mit Dinkelmehl bestäuben, kurz mitanbraten und mit Gemüsebrühe, Kokosmilch auffüllen und aufkochen.  
Abschmecken mit Salz und Pfeffer.  
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze die Champignons darin anbraten und mit Salz, Pfeffer würzen.  
Limette heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale abreiben und auspressen.  
Kohlrabi, Möhren zu der Soße geben und abschmecken mit Limettensaft, Limettenschale. Das gehackte Möhrengrün darüber streuen und zusammen mit den gebratenen Champignons servieren.

*Info: Zu diesem Gericht können gebratene Gnocchis oder Basmatireis gereicht werden.*

## Zutaten

**50 g Cashewkerne**  
**100 g Möhrengrün**  
**2 Knoblauchzehen**  
**75 g Parmesan**  
**150 ml Olivenöl**  
**Schale von ½ Limette**  
**Salz & Pfeffer**

## Pesto mit Möhrengrün und Cashewkerne

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.  
Möhrengrün gründlich waschen, putzen mit Hilfe einer Salatschleuder trocken schleudern und anschließend grob zerkleinern.  
Knoblauch schälen. Parmesan grob reiben.  
Cashewkerne, Möhrengrün, Knoblauch, Parmesan in einen Mixbecher geben, alles fein mit einem Pürierstab pürieren und dabei das Öl hineinlaufen lassen.  
Abschmecken mit Limettenschale, Salz und Pfeffer. Das fertige Pesto in ein Schraubglas füllen mit etwas Öl bedecken.  
Zugeschraubt hält es sich im Kühlschrank einige Wochen.

