LAUWARME MAIRÜBCHEN IN JOGHURTSOSSE

Zutaten:

2	Mairübchen
2 EL	Olivenöl
2	Frühlingszwiebeln
1	saurer Apfel

Joghurtcreme:

2 EL	Olivenöl
200 g	Sojajoghurt
2 EL	weißes Mandelmus
2 EL	Zitronensaft
3	Zweige Petersilie
	Salz & Pfeffer

Zusätzlich:

2 EL	geröstete Kürbiskerne

Zubereitung:

Die Rübchen waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit dem Olivenöl sanft anbraten. Die Frühlingszwiebeln waschen, das dunkle Grün abschneiden und in einen Mixbecher für die Joghurtsauce geben. Den hellgrünen und weißen Teil in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls mit in die Pfanne geben. Nun die restlichen Zutaten für die Joghurtcreme in dem Mixbecher geben und zu einer glatten Creme pürieren. Den Apfel in feine Stifte (Julienne) schneiden. Wenn die Rübenscheiben gar, aber noch bissfest, sind mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Kernen, Apfeljulienne sowie der Joghurtcreme anrichten und genießen.

Abwandlungen:

- Wollt ihr dem Gericht asiatische Noten verleihen, nehmt statt der Petersilie Koriander, statt den Kürbiskernen gerösteten Sesam und anstatt des Apfels eine Mango.
  Das Olivenöl ersetzt ihr mit Kokosöl und Sesamöl. Zum Schluss noch ein paar Chiliflocken darüber streuen und fertig.
- dieses Rezept funktioniert auch super mit Kohlrabi anstatt Mairübchen

© Sebastian Copien Film & Foto von hansiheckmair.com