

## Kohlrabi-Glasnudelgemüse

Für 4 Personen

200 g Glasnudeln  
1 l kochendes Wasser

3 El Öl  
2 Kohlrabi, geschält, in feine Streifen gehobelt  
Sojasauce  
Geröstetes Sesamöl  
Zitronensaft  
Frisches Korianderkraut, gehackt  
Schnittlauch oder Bundzwiebel, gehackt



Das Öl in einer passenden Pfanne erhitzen und die Kohlrabistreifen knackig dünsten. Mit Sojasauce würzen.

Die Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Nach ca. 5 Minuten sind sie gar. Mit einer Schere etwas zerkleinern, abgiessen.

Alles vermischen und mit Sojasauce, Sesamöl und Zitronensaft abschmecken. Mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Statt Kohlrabi eignet sich auch jedes andere Gemüse.

(Rezept von Paula)

## 18. Mai

Holunderblüten überall – pflücken! Hier ein Rezept dazu:

### Frittierte Holunderblüten

Holunderblüten (etwa 12 bis 20) gewaschen und abgetrocknet (sonst spritzt's im Öl)

Teig:

150 g Mehl  
25 g Zucker  
1 TL Backpulver  
1 Prise Salz  
250 – 300 ml Pflanzenmilch  
Öl zum Ausbacken (ca. 5 dl)



Die Zutaten für den Teig zu einem glatten Teig vermischen. Der Teig sollte etwa die Konsistenz von Omelettenteig haben. Sollte der Teig zu fest sein, mit Pflanzenmilch erneut verdünnen. Etwas ruhen lassen.

Öl in einer höheren Pfanne erhitzen.

Die Holunderblüten in den Teig tunken. Kurz abtropfen lassen und die Holunderblüten goldbraun im Öl ausbacken.

Die gebackenen Holunderblüten kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf einen Teller geben, mit Puderzucker – ev. vermisch mit etwas Zimt – bestreuen und warm servieren. Z. B. mit Vanilleglace.

Oder ohne Puderzucker als Dekoration für die Kohlräbli-Nudeln.

Und ein Film: «Slow Food Story»

Dokumentation über eine der weltweit grössten Anti-Fast-Food-Organisationen.  
[www.slowfood.de/publikationen/lesetipps/dvd\\_slow\\_food\\_story](http://www.slowfood.de/publikationen/lesetipps/dvd_slow_food_story)