PFLANZEN-POWER

Vegane **Wan Tan** mit Mandelmus, Kräutern und eingemachtem Kohlrabi

Unternehmerin und Fashion-Influencerin Olivia Palermo liebt das österreichische „Vivamayr"-Resort (vivamayr.com)

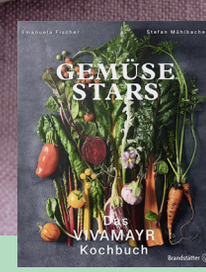
ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 6 Kohlrabi
- Mandelmus zum Füllen
- Leinöl
- etwas Steinsalz
- Kerbel
- Petersilie
- 500 ml Mandelmilch
- Pfeilwurzelstärke nach Bedarf (z. B. von Arche, vivido-shop.com)
- fermentierter Pfeffer
- ½ Zitrone
- Quendel (z.B. von Sonnentor, gemahlen) oder Thymian
- 100 g geröstete geschälte Mandeln
- 50 g geröstete Sonnenblumenkerne
- Kresse

1 Zwei Kohlrabi schälen und hauchdünn aufschneiden. Runde Scheiben ausstechen, Reste beiseitestellen. Die Scheiben mit je 1 haselnussgroßen Portion Mandelmus füllen. Wan Tan daraus formen, mit Leinöl und Steinsalz marinieren.

2 Kerbel und Petersilie fein hacken. Restliche 4 Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Mandelmilch mit den Kohlrabischeiben-Resten und 1 EL Mandelmus zum Kochen bringen. Kohlrabiwürfel hineingeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen. Bei Bedarf mit Pfeilwurzelstärke eindicken.

3 Kohlrabi mit Steinsalz, fermentiertem Pfeffer, Zitronensaft und -schale, Quendel, Kerbel, Petersilie und Leinöl abschmecken. In der Mitte der vier Teller verteilen. Wan Tan daraufsetzen. Mandeln und Sonnenblumenkerne hacken, darüber streuen, mit Kresse dekorieren.



Richtig essen, statt fasten Anders als Diäten soll das ganzheitliche „Vivamayr"-Prinzip unser Leben nachhaltig in Balance bringen. Gemäß dem Motto „Gemüse ist unsere DNA" präsentieren Emanuela Fischer und Stefan Mühlbacher in ihren Rezepten die wirkungsvolle Kraft der pflanzlichen Küche. („Gemüse Stars – Das ‚Vivamayr'-Kochbuch", Brandstätter Verlag, 224 S., 35 Euro)

Meine Lieblinge

Kathrin Hofmann
Food-Redakteurin

Zero waste: handgenähte, lebensmittelechte und waschbare Schüsselhauben (Dreier-Set, ca. 32 Euro, everandagain.com)

Schadstofffrei: Bratpfannen „Padova" mit keramischer Antihaftbeschichtung (GreenPan, Zweier-Set, ca. 120 Euro, westwing.de)

Nachhaltiges Starter-Set: auslaufsichere 500-ml-Trinkflasche und Brotdose aus Edelstahl (ca. 39 Euro, ecobrotbox.de)

Farbenfroh: Salz- und Pfeffermühle „Billund" aus holzbasierten Zellulosefasern (CrushGrind, Zweier-Set, ca. 70 Euro, design-depot.de)

FOTOS: BRANDSTÄTTER VERLAG, JASPER EHRICH, FEDERICO GREGO/GORUNWAY.COM, PR