



KOHLRABI TORTELLINI MIT KORIANDERPESTO FÜLLUNG

keto & paleo friendly - glutenfree – vegan– omega em-powered – easy prep – party dish – raw optional

Geballte Knollenkraft alla italiana.

Zutaten // für 1Portion

Arbeitszeit: Aktiv: 35min // lässt sich einfach vorbereiten

Zutaten

- 1 kleine Knolle Kohlrabi, in feine Scheiben geschnitten.
- 1 rote Spitzpaprika fein gewürfelt
- 1 rote Zwiebel fein gewürfelt
- Kokosöl zum Anbraten
- 1-2 EL Koriander Pesto (selbstgemacht nach dem 360Rezeptur)
- 1-1½ EL Cashew Mus (Bio Markt oder selbstgemacht nach der 360Rezeptur)
- 1 Schuss Essig mild
- vegane Gemüsebrühe (Würfel oder flüssig)
- 1 Prise(n) Kurkuma Pulver oder frisch gerieben
- 1 Schuss Chilisaucе oder ein kleines Stück frische Chilischote
- 1 Spritzer Bio Limetten Saft
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Prise(n) Pfeffer schwarz
- 1 Prise(n) schwarzer Sesam - optional

Anleitung Zubereitung

1. Kohlrabi in feinste Scheiben schneiden (360Power Tipp: mit dem Gemüsehobel oder der Brotschneidemaschine geht es besonders fein und schnell).
2. Zwiebel und Spitzpaprika, waschen und fein würfeln. Fett erhitzen und die Gemüswürfel in einer Pfanne anrösten, mit der veganen Brühe ablöschen, Salz (optional), Pfeffer, Koriander Pesto, Nuss Mus, Limettenspritzer, Chili zugeben. Abschmecken nicht vergessen und weiterköcheln, die Platte kannst du bereits runterschalten - Restwärme nutzen.
In der Zwischenzeit...
3. Kohlrabi im Dampfgarer, Termomix oder einem Topf mit Dampfeinsatz ca. 5min. dünsten. RAW - also ungekocht mag - dann entfällt dieser Schritt.
4. Nun geht's ans Servieren: Kohlrabi Scheiben nebeneinander auf einem Teller platzieren mit einem Teelöffel immer in die Mitte der Kohlrabi Scheibe die Füllung aufsetzen und mit einer 2-ten Kohlrabi Scheibe „deckeln“. Fertig ist die Tortelloni Parade. Zum Schluss mit Blüten und Kräutern dekorieren.
360TIPP: Als Beilage im Frühling mit einem Löwenzahn oder Rucola Salat servieren.

Indulge me – you deserve it.

Pure-power Benefits & Tipps:

Auszug meiner Power Essenz: „**Kohlrabi geballte Knollenkraft!**“ Ob Grün oder Violett – in mir steckt eine Menge VIC C, schon 100gr von mir decken den empfohlenen Tagesbedarf zur Hälfte, auch mit Senföhlen kann ich bestechen und unterstütze deinen Magen Darm bei seiner Funktion ♥ Tipp: Wem Chili zu scharf ist, kann stattdessen scharfes Paprikapulver verwenden. ♥ Reste der Füllung als Beilage genießen oder in einem Gläschen abgefüllt im Kühlschrank für eine weitere Portion bereitstellen, oder als Brotaufstrich auch immer eine Verführung. ♥ Mein Power Wissen: ♥ Selbstgemachtes Pesto mit dem **360 BRAIN POWER ÖL** oder **IMMUN POWER ÖL** besticht durch eine „intelligente Power Mischung, aus gesunden Fetten und Vitaminen, somit bestes MOOD FOOD für deine grauen Zellen und verleiht dem Gericht eine nuss-ige Note.
♥ Kurkuma ist ein tolles Antioxidans, das dein Immunsystem stärkt und dich vor Infekten schützt.

Weitere Info's, Rezepte & pure Power Wissen findest du im [360pure-power BLOG MAGAZIN](#).

pure-power doping für body & brain >> 360° aus Freude am Genuss