

KOHLRABI

Kohlrabi – auch Oberrübe oder Stängelrübe genannt – ist ein echtes mitteleuropäisches Gewächs. Die Knolle entstand vermutlich im Raum des heutigen Deutschlands durch gezielte Züchtung aus wildem Kohl. Seit dem 16. Jahrhundert wird sie im deutschsprachigen Raum kultiviert und ist heute ein Klassiker der Frühjahrs- und Sommerküche.

DIE KNOLLE HAT ES IN SICH:

- Sie enthält viel Vitamin C, das das Immunsystem stärkt.
- Sie liefert Kalium, das wichtig für den Wasserhaushalt und den Blutdruck ist.
- Sie enthält Ballaststoffe, die die Verdauung fördern.
- Sie gilt als basenbildend und sehr magenfreundlich.

GRÜNER ODER VIOLETTER KOHLRABI?

Beide Sorten sind im Inneren weißlich und schmecken nahezu gleich. Der violette Kohlrabi enthält mehr Anthocyane – das sind natürliche Pflanzenfarbstoffe mit antioxidativer Wirkung. Seine Schale ist etwas fester und macht ihn robuster gegen Schädlinge und Sonneneinstrahlung. Daher ist er oft länger lagerfähig. Der grüne Kohlrabi ist meist zarter und eignet sich besonders gut für die Rohkostküche.

NICHT WEGWERFEN: DAS BLATTGRÜN!

Die zarten Kohlrabiblätter sind essbar und sehr nährstoffreich – sie enthalten teilweise sogar mehr Vitamine und Mineralstoffe als die Knolle selbst.

Verwenden Sie sie zum Beispiel:

- fein geschnitten als Kräuterersatz im Salat,
- kurz gedünstet wie Spinat,
- in Suppen oder Gemüsepfannen,
- oder als würzige Beigabe in Pesto, Quiche oder auf dem Brot.



REZEPTE

Kohlrabi-Pesto mit Blattgrün

Zutaten: Blattgrün von 2–3 Kohlrabi (zarte Blätter), 30 g Sonnenblumenkerne oder Walnüsse, 1 kleine Knoblauchzehe, 50 g geriebener Hartkäse (z. B. Parmesan), 4–5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Waschen Sie das Blattgrün gründlich und schneiden Sie es grob. Geben Sie es zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Mixer oder zerkleinern Sie alles mit einem Pürierstab. Geben Sie so viel Öl hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, und schmecken Sie das Pesto mit Salz und Pfeffer ab.

Passt hervorragend zu Pasta, Ofengemüse oder einfach aufs Brot.

Kohlrabi-Bratlinge mit Gurkensalat

Zutaten: 500 g Kohlrabi, 2 Möhren, 100 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, Salz, 2 Schalotten, 1 Ei, 3 EL Grünkernmehl, Pfeffer, 4 Mini-Salatgurken, 150 g Joghurt, 2 EL Apfelessig, 1 EL gehackter Dill

Zubereitung: Trennen Sie die jungen Kohlrabiblätter ab, waschen Sie sie und schneiden Sie sie in feine Streifen. Schalotten schälen und fein würfeln. Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln schälen, raspeln und mit etwas Salz ca. 10 Minuten ziehen lassen. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gemüse gut ausdrücken, mit Schalotten, Ei, Mehl und Blättern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Formen Sie kleine Bratlinge und legen Sie sie auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Backen Sie die Bratlinge 35–40 Minuten goldbraun, dabei einmal wenden.

Gurken waschen, in feine Scheiben hobeln. Joghurt mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Gurken und Dill untermischen. Bratlinge mit Gurkensalat servieren.

Tipp: Die Bratlinge eignen sich auch zum Mitnehmen. Verpacken Sie Gurkensalat und Bratlinge separat.

Kohlrabi-Pommes mit Mandel-Mayonnaise

Für die Kohlrabi-Pommes: 2 Kohlrabis, 1 EL Öl, 2 EL Cajun-Gewürzmischung, 2 EL Dinkelvollkornmehl, Salz

Für die Mayo: 2 EL weißes Mandelmus, 3 EL Wasser, 2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig, 1 TL Ahornsirup oder Honig, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Den Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Die Kohlrabi-Streifen mit allen anderen Zutaten außer Salz in einer Schüssel vermengen.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Kohlrabi auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und dabei darauf achten, dass sich die Streifen nicht berühren.

Die Pommes für 10 Minuten backen. Dann einmal wenden und noch einmal 5-10 Minuten backen.

Während die Pommes im Ofen sind, alle Zutaten für die Mayo mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken.

Die Pommes nach dem Backen salzen und mit der Mayo servieren.

Rahmkohlrabi

Zutaten: 600 g Kohlrabi, geschält (ca.1 kg ungeschält), 30 g Butter, 25 g Weizenmehl (Typ 405), 400 ml Kochflüssigkeit, 100 ml Milch, 200 ml Sahne, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Schwarzer Pfeffer, 1 handvoll glatte Petersilie, fein gehackt

Zubereitung: Den Kohlrabi mit dem Sparschäler und Messer schälen und das Wurzelende entfernen. Kohlrabi in Scheiben, dann in dünne Streifen und danach in Stifte schneiden.

Den Kohlrabi in gesalzenem Wasser (ca. 1 Liter Wasser) für 10-12 Minuten weich kochen. Kürzer, falls du ihn bissfest magst. Abgießen und dabei 400 ml der Kochflüssigkeit aufbewahren.

Einen Topf aufsetzen und die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Mehl einrühren und unter ständigem Rühren hell anschwitzen. Die Kochflüssigkeit nach und nach einrühren, bis sich eine klümpchenfreie Masse gebildet hat.

Die Sahne und Milch einrühren und die Béchamelsoße bei kleiner Hitze und unter Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und den Kohlrabi sowie die Petersilie untermischen.

Kohlrabigemüse mit Kartoffeln und Möhren

Zutaten: 600 g Kohlrabi geschält, 500 g festkochende Kartoffeln, 300 g mittelgroße Möhren, 500 ml Gemüsebrühe, 200 g Frischkäse mit Kräutern, 2 EL Speisestärke, 2 EL Wasser, 1-2 Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer, Muskatnuss - frisch gerieben

Zubereitung: Als erstes schälst du den Kohlrabi und schneidest ihn in kleine Stifte. Erst in 0,5 cm dicke Scheiben, dann längs in 0,5 cm breite Stifte schneiden. Dann nochmal halbieren.

Die Kartoffeln ebenfalls schälen und in 1,5 cm kleine Würfel schneiden, die Möhren schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Jetzt bringst du 500 ml Gemüsebrühe in einem großen Topf zum kochen, gibst das komplette Gemüse hinein, würzt zusätzlich mit einer guten Prise Salz und lässt es mit Deckel für 20 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze köcheln.

Um die Soße für das Kohlrabigemüse einzudicken, rührst du 2 EL Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt und rührst es gegen Ende der Garzeit unter das Gemüse. 1-2 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Soße gebunden ist.

Zum Schluss noch die 200 g Kräuterfrischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1-2 Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Das Kohlrabigemüse passt als cremige Beilage, vegetarische Hauptspeise oder als Kohlrabieintopf.

Kohlrabi-Eier-Salat

Zutaten: 3 Eier, 2 Kohlrabi, 400 ml Gemüsebrühe, 150 g (TK-) Erbsen, 1 kleine Zwiebel, 80 g Gewürzgurken, 100 g griechischer Joghurt, 2 EL Gewürzgurkenwasser, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 2 EL Schnittlauch-Röllchen

Zubereitung: Eier in etwa 8 Minuten hart kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Kohlrabi schälen und etwa 1 cm groß würfeln.

In einem Topf Gemüsebrühe erhitzen, die Kohlrabiwürfel darin zugedeckt circa 10 Minuten bissfest garen. Kurz vor Ende der Garzeit Erbsen hinzufügen und mitgaren. Abgießen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken. Gewürzgurken fein würfeln. In einer kleinen Schüssel Joghurt mit Gewürzgurkenwasser und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die abgekühlten Eier pellen und würfeln.

Abgekühltes Gemüse, Zwiebeln und Gewürzgurken in eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Die Eier vorsichtig unterheben. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Variante:

Wer möchte, ergänzt pro Person 25 g Putenbrustaufschnitt. Ebenfalls lecker ist etwas gewürfelte rote Paprika - das gibt Farbe und frischen Biss.

Kohlrabi im Knuspermantel mit Paprika-Dip

Zutaten:

Für den Paprika-Dip: 2 Paprika rot und gelb, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, 1/2 Biozitrone (Saft und etwas abgeriebene Schale davon), 4 EL Öl, etwas Salz, etwas Pfeffer, etwas Zucker

Für den Radieschen-Rauke-Salat: 1 Bund Radieschen, 1 Bund Rauke, 1/2 Zitrone (der Saft davon), 2 EL Balsamessig hell, 1 TL Senf, etwas Salz, etwas Pfeffer, etwas Zucker, 4 EL Öl

Für Kohlrabi im Knuspermantel: 750 g Kohlrabi, etwas Salz, 2 Eier, 40 g Mehl, 40 g Semmelbrösel, 6 EL Butterschmalz

Zubereitung: Paprika putzen, halbieren und entkernen. Paprika in grobe Stücke schneiden. Knoblauch abziehen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und grob hacken.

Paprika, Knoblauch, Petersilie, Schnittlauch, Zitronensaft und -schale und Öl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bis zum Servieren abdecken und kühlen.

Radieschen und Rauke putzen und abbrausen. Radieschen in dünne Scheiben hobeln. Rauke in mundgerechte Stücke zupfen.

Zitronensaft, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Radieschen zugeben und ziehen lassen.

Kohlrabi putzen, schälen und die holzigen Stellen abschneiden. Kohlrabi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kohlrabi in kochendem Salzwasser ca. 5-6 Minuten vorgaren. Herausnehmen, kalt abbrausen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Eier in einer flachen Schale verquirlen. Mehl und Brösel jeweils auf Teller verteilen.

Kohlrabi im Mehl, dann in den Eiern und zuletzt in den Semmelbröseln wenden, die Panierung etwas andrücken.

Butterschmalz portionsweise erhitzen. Kohlrabi darin von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rauke mit den Radieschen mischen. Paprika -Dip erneut abschmecken. Mit Knusper-Kohlrabi anrichten und servieren.

Tipp: Nach Belieben die Paprikaschoten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze rösten. Herausnehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und die Haut abziehen. Danach wie im Rezept verfahren.