

KOHLRABI

SUPERSCHMELZ

Der Kohlrabi „Superschmelz“ ist eine besondere Sorte, die sich deutlich von den klassischen, kleineren Kohlrabi unterscheidet. Er wächst langsamer, bildet dabei sehr große Knollen aus und bleibt trotzdem zart und saftig. Auch bei größerem Durchmesser wird das Fleisch nicht holzig, sondern behält seinen milden, leicht süßlichen Geschmack. Er kann teilweise bis zu 10 kg schwer werden.

Gerade durch seine Größe wirkt der Superschmelz auf den ersten Blick manchmal ungewohnt. Eine einzelne Knolle reicht oft für mehrere Mahlzeiten und eignet sich gut für warme Gerichte, Aufläufe, Suppen oder als Gemüsebeilage.

Der Superschmelz ist ein klassisches Freilandgemüse und passt gut in die regionale, saisonale Küche. Er enthält viel Vitamin C, Ballaststoffe sowie Kalium und ist dabei sehr gut bekömmlich. Durch seine feste, aber zarte Struktur lässt er sich vielseitig verarbeiten und auch gut lagern.

Ein Tipp zur Verwendung: Bei sehr großen Knollen empfiehlt es sich, die Schale etwas großzügiger zu entfernen. Das Innere bleibt dennoch zart und aromatisch.

Zudem erreichte uns auch eine Anfrage eine Kundin, warum der Kohlrabi gelegentlich angeschnitten sei. Das hat in der Regel praktische Gründe: Beim Ernten und Sortieren werden äußere, beschädigte oder sehr harte Stellen entfernt oder es wird angeschnitten, um die Knolle auf Frost- oder Fäulnisschäden zu kontrollieren. Solche Schnittstellen sind bei lagerfähigem Gemüse daher nichts Ungewöhnliches, solange das Innere fest, hell und geruchlos ist.



REZEPTE

Superschmelz gefüllt mit Sesam-Zitronensauce

Zutaten: 1 Superschmelz, 400 g Kartoffeln, 2 große Möhren, 1 Zwiebel, 150 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, 2 EL Sesammus, 2-3 EL Zitronensaft, 1 Bund Petersilie, 3 EL süße Sahne

Kohlrabi schälen und in wenig Wasser ca. 20 Minuten dünsten, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Mit einem Kugelausstecher oder einem Löffel aushöhlen, die Kohlrabimasse aufheben.

Kartoffeln und Karotten schälen, in grobe Würfel schneiden, Zwiebel würfeln, andünsten. Kartoffeln, Kohlrabiinneres und Karotten dazugeben. Gemüsebrühe dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Sesammus und Zitronensaft abrunden. Klein gehackte Petersilie und Sahne einrühren.

Ausgehöhlte Kohlrabi mit der Masse füllen und in einer Auflaufform bei 200 Grad im Backofen noch etwas erwärmen. Restliche Masse als Sauce mit in die Form geben.

Zubereitungszeit: 40-45 Minuten

Superschmelz-Rohkost

Zutaten: 1 Kg Schmelzkohlrabi, 1 bis 2 Möhren, 1 EL Sesamöl, 1 EL Zitronensaft, 100 ml Balsamicoessig, 10 gehackte Mandeln, 2 TL Honig, Meersalz, Pfeffer

Die Kohlrabi schälen und die schönen Blättchen zur Seite legen. Kohlrabi stifteln oder in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen und raspeln. Sesamöl, Zitronensaft und Essig mit dem Honig gut verrühren. Die Sahne dazu schütten, mit Kohlrabi und Möhren mischen. Die Kohlrabiblättchen fein hacken und mit den gehackten Mandeln über die Rohkost geben.

Tipp: Statt Mandeln können auch Walnüsse genommen werden.

Superschmelz – Suppeneintopf

Zutaten: 600 g Schmelzkohl-Kohlrabi, 1 Zwiebel, 2 Möhren, 500 g Kartoffeln, Mettendchen, 1 EL Mehl, 200 ml Sahne oder Frischkäse, 1 l Brühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker, Petersilie

Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel hacken, in Öl anbraten, das Gemüse zugeben und kurz mit anbraten. Mit Brühe aufgießen und alles ca. 15 min. köcheln lassen.

Die Würstchen in Scheiben schneiden, zufügen und weitere 10 min. köcheln lassen. Das Mehl mit der Sahne glattrühren, zum Gemüse gießen und noch einmal aufkochen lassen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und zum Schluss Petersilie zugeben.

Superschmelz – Auflauf

Zutaten: 500 g Superschmelz, 500 g Kartoffeln, 3 Zwiebeln, Butter, Salz, Muskatnuss, $\frac{1}{8}$ l Sauerrahm und 2 Eier

Den Kohlrabi und die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und kurz in der Pfanne dünsten. Die Kohlrabi, Kartoffeln und die Zwiebeln in einer gefetteten Auflaufform schichten. Den Sauerrahm mit den Eiern, Muskatnuss und Salz verquirlen und über den Auflauf geben.

Bei 180-200 Grad 60 Minuten backen.

Wer mag kann alles noch mit einer dünnen Käsekruste überziehen.

Superschmelz – Exotisch

Zutaten: 750 g Kohlrabi Superschmelz, 1 Zwiebel, 50 g Butter, 4 EL Sonnenblumenkerne, 1/2 TL helle Sojasauce, Salz, weißer Pfeffer, abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone, je 1 Prise gemahlener Ingwer / Currypulver / Cayennepfeffer

Den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Kohlrabistifte zugeben, knapp mit Wasser bedecken und etwa 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest dünsten.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne (ohne Zugabe von Fett) kurz anrösten. Die Kerne und die Zitronenschale zu den Kohlrabistiften geben, mit Ingwer, Curry, Cayennepfeffer, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

Mit Kartoffeln oder Reis servieren.

Superschmelz - Schnitzel

Zutaten: 2 große Superschmelz Kohlrabi, 100 g Mehl, 2 Eier (verquirlt), 150 g Paniermehl, Salz und Pfeffer, Öl zum Braten

Die Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kohlrabi-Scheiben für etwa 5 Minuten in Salzwasser kochen, bis sie leicht weich sind, aber noch Biss haben. Die Scheiben erst in Mehl tauchen, dann in die verquirlten Eier und zuletzt in das Paniermehl. Die panierten Kohlrabi-Schnitzel in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Die Schnitzel heiß servieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Diese köstlichen Kohlrabi-Schnitzel sind eine fantastische vegetarische Alternative zu traditionellen Fleischgerichten.

Gefüllter Kohlrabi-Superschmelz

Zutaten: 4 Stück Kohlrabi Superschmelz, 1 Zwiebel, 200 g Tofu, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Bratöl, 1 Bund Petersilie, 0,25 l Gemüsebrühe, Muskatnuß, Paprika, Meersalz, Pfeffer, evt. Kartoffelstärke

Die Zwiebeln fein würfeln und in Öl glasig dünsten.

Kohlrabi schälen und einen Deckel abschneiden, mit einem Messer aushöhlen und von innen mit Muskat würzen.

Tofu zerdrücken, mit den Zwiebeln und einem Teil des zerkleinerten Kohlrabimarks mischen.

Tomatenmark hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Die Füllung in die Kohlrabi geben.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Kohlrabi 5 Minuten braten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und bedeckt 40 Minuten auf kleiner Flamme garen.

Die Sauce nach Belieben mit Mehl oder Kartoffelmehl binden.

Vor dem Servieren die Kohlrabi mit dem gehackter Petersilie bestreuen.