

Kohlrabi

Knolle und Blätter
rundum gesund



© Foto: remus20/stock.adobe.com



© Fotos v. l. n. r.: Kramografie/
stock.adobe.com; DGE e. V. FIT KID; Dagmar von Cramm;
nrueidisuell/stock.adobe.com

E Einkaufen

- Kleine Kohlrabi sind zarter als große und seltener holzig.
- Frischer Kohlrabi hat frische grüne Blätter, feste Knollen und eine glatte Schale.

L Lagern

- Entfernen Sie die großen Blätter, wenn Sie Kohlrabi länger aufbewahren möchten.
- Frischer Kohlrabi hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks etwa 1 Woche.

Z Zubereiten

- Schälen Sie Kohlrabi und essen Sie ihn roh in Scheiben oder Streifen.
- Sie können Kohlrabi unterschiedlich zubereiten, zum Beispiel
 - mit wenig Pflanzenöl und Gemüsebrühe dünsten
 - als Zutat in Eintöpfen, Gemüsepfannen oder Suppen mitkochen
 - für Rohkostsalate fein reiben
- Verwenden Sie die zarten kleinen Blätter frisch gehackt wie Kräuter.

S Saison

Kohlrabi gibt es von Mai bis November reichlich aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

N Nachhaltigkeit

Auch frische größere Blätter des Kohlrabis sind essbar. Sie eignen sich als Zutat für Pesto, Kohlrouladen oder lassen sich wie Spinat zubereiten.

R

Rezept

Bunter Gemüseeintopf

Zutaten (für 4 Portionen):

½ Stange	Lauch (=Porree)	2 EL	Pflanzenöl
2	Kohlrabi (etwa 500 g)	1 l	Gemüsebrühe
4 bis 6	Kartoffeln (etwa 400 g, festkochend oder vorwiegend festkochend)		(nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
1 Stück	Knollensellerie (etwa 150 g)		Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel
2	Möhren (etwa 200 g)	2 Stiele	Petersilie

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

K

Tipp

Schneiden Sie besonders am unteren Ende des Kohlrabis alle holzigen Stellen ab.



- Den Wurzelansatz vom Lauch abschneiden.
- Die äußeren Blätter entfernen.
- Die Lauchstange längs halbieren, auffächern und unter fließendem Wasser waschen.
- In dünne Streifen schneiden.



- Die zarten Blätter vom Kohlrabi abschneiden, waschen und fein hacken.
- Die Kohlrabi waschen und schälen.
- Erst in Scheiben, dann in Streifen und Würfel schneiden.



- Den Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden.
- Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.



- Das Öl in einem Topf erhitzen.
- Den Lauch dazugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.



- Das restliche Gemüse und die Kartoffeln dazugeben.
- Die Petersilie waschen und fein hacken.



- Die Gemüsebrühe dazugeben.
- Den Deckel auf den Topf legen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.
- Die Petersilie und Kohlrabi-Blätter auf den Eintopf geben.

Dazu passen Siedewürstchen als Einlage.

V

Variation

Geben Sie tiefgekühlte grüne Erbsen oder Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas dazu.