

REZEPTE DER WOCHE

Zarter Kohlrabi mit mildem Geschmack

Gemüse eignet sich für viele leckere Gerichte

Kohlrabi halten sich im Kühlschrank bis zu einer Woche frisch, eingewickelt in ein feuchtes Tuch noch länger. Die Feuchtigkeit und die niedrige Temperatur sorgen dafür, dass die Knollen nicht verholzen.

Knusperkäse auf Kohlrabi

Zutaten (für 4 Personen): 4 Kohlrabi, 1 Schalotte, 50 g Butter, Salz, 60 ml Gemüsebrühe, 1 EL gehackte Petersilie, 400 g Gouda, 1 Ei, Semmelbrösel, Butterschmalz.

Zubereitung: Kleine Kohlrabiblätter hacken. Kohlrabi 1 cm groß würfeln, salzen. Schalotte schälen, würfeln, in 30 g Butter dünsten. Kohlrabi kurz mitdünsten. Brühe anschütten, zugedeckt 15 min garen. Restliche Butter, Kohlrabi-Grün und Petersilie untermischen. Käse 2 cm groß würfeln, in Ei und Semmelbröseln panieren, in heißem Butterschmalz zügig knusprig braten. Kohlrabi-Gemüse auf Tellern anrichten, Käse anlegen, sofort servieren.

Gefüllte Kohlrabis

Zutaten (für 4 Personen): 4 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 250 ml Crème fraîche, 1 EL Mehl, 1 EL Butter, 4 dicke Scheiben gekochten Schinken, 3 EL gehackte Petersilie, 100 g geriebener Emmentaler, Butter, Salz.

Zubereitung: Kohlrabis schälen, in leicht gesalze-



Kohlrabiblätter enthalten mehr Nährstoffe als die Knollen selbst. Dünsten Sie sie einfach klein geschnitten mit.

Foto: picture-alliance/Okapia KG, Germany

nem Wasser noch bissfest garen. Deckel abschneiden, Kohlrabi aushöhlen, Ausgehöhlt fein hacken. Schinken in feine Streifen schneiden. Klein gehackte Zwiebel in Butter glasig dünsten, Mehl unterrühren, Crème fraîche zugeben. Kohlrabistückchen, Schinken und Petersilie hinzufügen, Masse in ausgehöhlte Kohlrabis füllen. Mit Käse bestreuen, Butterflöckchen aufsetzen, im Backofen bei 240 Grad 10 min überbacken.

Gebackene Kohlrabi

Zutaten (für 4 Personen): 6 Kohlrabi, Salz, Mehl zum Wenden, Rapsöl zum Fritieren, Bier, 2 Eier, 3 EL geriebener Gouda, Muskat, 200 g Mehl, gehackte Kräuter, Mayonnaise.

Zubereitung: Kohlrabi schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in gesalzenem Wasser noch bissfest garen. Abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in Mehl wenden. In Ausbackteig aus Mehl, Salz, Muskat, Gouda, Eiern und etwas Bier wenden. Reichlich Öl erhitzen. Kohlrabi knusprig ausbacken. Dazu mit Kräutern verrührte Mayonnaise reichen.

Kohlrabi-Topf

Zutaten (für 4 Personen): 750 g Suppenfleisch (Rind), 2 Zwiebeln, 6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt, 1,25 kg Kohlrabi mit zarten Blättern, 500 g Kartoffeln, Muskat, Salz, 2 EL fein gehackte Petersilie.

Zubereitung: Suppenfleisch mit geschälten, grob geteilten Zwiebeln, Pfeffer und Lorbeer in 1,5 l Wasser aufkochen, 60 min sanft köcheln. Zartes Kohlrabi-Grün beiseite legen, Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden. Kartoffeln schälen, würfeln. Suppenfleisch herausnehmen, würfeln. Kohlrabi und Kartoffeln in Brühe 15 min garen. Kohlrabi-Grün grob hacken, 5 min vor Ende der Garzeit mit Fleisch hinzufügen. Mit Salz und Muskat würzen. Petersilie darüberstreuen.

Gratinierte Kohlrabi

Zutaten (für 4 Portionen): 4 Kohlrabi, 1,5 l Gemüsebrühe, 500 g Kartoffelpüree, 1 Eigelb, 120 g gewürfelter Schinkenspeck, Salz, Pfeffer, 4 EL geriebener Emmentaler.

Zubereitung: Kohlrabi schälen, halbieren, in Brühe bissfest garen, aushöhlen, so dass eine „Schale“ entsteht. Kartoffelpüree mit ausgelassenem Speck, 2 EL Emmentaler und Eigelb mischen, salzen, pfeffern. Püree in Kohlrabi füllen, mit Emmentaler bestreuen. Flache Auflaufform rund 2 cm hoch mit Brühe auffüllen, Kohlrabi einsetzen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad goldgelb überbacken.