

# Kohlrabi

Juni - Oktober

Nicht nur die Knolle, sondern auch die Kohlrabi-Blätter sind sehr schmackhaft und gesund – gut waschen, klein schneiden und zu Salat oder Gemüse geben.

Kohlrabi kann auch als Rohkost gegessen werden. Kohlrabi-Sticks mit Joghurt-Dip sind eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Knabberereien.

## Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Der Kohlrabi ist mit nur 23 kcal/100 g ein kalorienarmes Gemüse. Der hohe Ballaststoff-Gehalt sorgt jedoch für einen hohen Sättigungsgrad. Die grüne Knolle ist reich an den Vitaminen, Niacin und Folsäure. Besonders hoch ist der Gehalt an Vitamin C. Die in den Blättern enthaltenen Carotinoide können in Vitamin A umgewandelt werden. Des Weiteren enthält Kohlrabi die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Die für das typische Kohlaroma verantwortlichen Senföle haben viele positive Einflüsse auf die Gesundheit. Je bläulicher die Schale, umso höher ist der Gehalt an Anthocyanen. Diese Farbstoffe haben viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit, u.a. können sie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebsformen senken.

## Lagerung

Spätere Sorten sind besser lagerfähig, z.B. bis zu einigen Wochen im Keller. Im Kühlschrank (Gemüsefach) kann Kohlrabi ca. eine Woche gelagert werden, dazu sollten die Blätter entfernt werden. Am besten wickelt man ihn in ein feuchtes Tuch oder in Papier.

Kohlrabi kann man auch gut einfrieren:

Den Kohlrabi schälen und in Stücke schneiden. Anschließend 2 bis 4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

Man sollte den ihn völlig auskühlen lassen bevor man ihn einfriert.

Oder die Kohlrabistücke direkt und roh in den Tiefkühler geben. (Achtung: Der Kohlrabi könnte beim Auftauen seine frische Farbe einbüßen).

## Rezeptvorschläge

### Kohlrabigemüse (als Beilage zu Fleisch oder Fisch)

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 Kohlrabi	1 Esslöffel Petersilie (gehackt)
1 Esslöffel Mehl	Salz
3 EL Becher Sauerrahm	Pfeffer



#### Zubereitung:

Den Kohlrabi schälen und in beliebig dicke Stücke schneiden.

Die Kohlrabistücke unter Zugabe von Wasser dünsten. Ein wenig salzen. Ab und zu umrühren. Kohlrabi-Streifen mit Mehl stauben und Sauerrahm einrühren. Abermals kurz aufkochen.

Das Kohlrabigemüse mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Gefüllte Kohlrabi

#### Zutaten:

4 Kohlrabi	1 TL Estragonsenf
2 Kartoffel (mittelgroß)	1 Schuss Pflanzenfett
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)	Kräuter nach Belieben
1 Stk. Karotte, Paprika	Salz und Pfeffer
1 Stange Lauch	(4 EL geriebenen Käse)



#### Zubereitung:

Die Kohlrabi aushöhlen und in Salzwasser blanchieren. In der Zwischenzeit werden die fein gewürfelten Kartoffel mit den ebenfalls fein gehackten Resten des ausgehöhlten Kohlrabis und dem restlichen Gemüse in Pflanzenfett angeröstet.

Anschließend mit Senf, Salz & Pfeffer und frischen Kräutern würzen und ganz kurz mitrösten.

Nun werden die Kohlrabi damit gefüllt und kommen in einer feuerfesten Form für 25 min. bei mittlerer Hitze ins Backrohr. Können, nach Belieben, auch mit 4 EL gerieben Käse überbacken werden.