

Lothars Gemüseküche Kohlrabi

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 30.11.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Arabischer Gemüsetopf	1
1.2	Honigkartoffeln	1
1.3	Karamellierte Kohlrabistifte	1
1.4	Kartoffel-Kohlrabi-Gratin	2
1.5	Kohlrabi in Sauerrahm	2
1.6	Kohlrabi nach der Art von Bergamo	3
1.7	Kohlrabi und Rote Beete in Sahne	3
1.8	Kohlrabi-Gemüse	3
1.9	Kohlrabi-Gemüse	4
1.10	Kohlrabi-Rüebli-Gemüse	4
1.11	Kohlrabipüree	4
2	Eierspeisen	7
2.1	Kartoffel-Omeletts mit Käse - und Kohlrabi	7
3	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	9
3.1	Broccoligratin mit Kohlrabi	9
3.2	Kohlrabi-Auflauf mit Kasseler	9
3.3	Kohlrabi-Eintopf	10
3.4	Kohlrabi-Eintopf mit Grießklößchen	10
3.5	Kohlrabi-Eintopf mit Rindfleisch	11
3.6	Kohlrabi-Gratin	11
3.7	Kohlrabi-Kartoffel-Gratin	12
3.8	Kohlrabi-Kartoffel-Gratin	12
3.9	Kohlrabi-Kartoffel-Gratin	13
3.10	Kohlrabi-Kartoffel-Gratin zu Steaks	13
3.11	Kohlrabi-Reis-Auflauf	14
3.12	Kohlrabi-Schinkenaufauf	14
3.13	Kohlrabigratin	15
3.14	Kohlrabigratin mit Putenbrust	16
3.15	Kohlrabitaler	16
3.16	Kohlrübenstampes (Kohlrübenbrei)	17
3.17	Schnüschi	17
3.18	Soufflierte Kohlrabi	17
3.19	Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf	18
4	Fischgerichte, Meeresfrüchte	21
4.1	Lachsforelle in dunklem Bier mit Kohlrabi-Linsen	21
4.2	Pochiertes Lachsfilet auf Rahmkohlrabi	22

5	Fleischgerichte, Innereien	23
5.1	Deich-Kalbsgugelhupf auf Kohlrabipüree	23
5.2	Falscher Hase auf Flämische Art	24
5.3	Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Schweinefilet	24
5.4	Kohlrabi-Speck-Bündel mit Schweinefilet	25
5.5	Koteletts und Kohlrabi an Senfsauce	25
5.6	Rinderfiletspitzen mit Kohlrabi	26
5.7	Roulade vom Weiderind mit Kohlrabirohkost	26
5.8	Salongoulasch auf Carpaccio von Kohlrabi	27
6	Geflügelgerichte	29
6.1	Gefüllte Putenrouladen auf Rahmkohlrabi	29
6.2	Hähnchenbrust mit Haselnüssen auf Kohlrabigemüse und Rote-Bete- Soße	29
6.3	Hähnchenrouladen mit Möhren und Kohlrabi	30
6.4	Lackierte Entenbrust mit Pfeffer-Kirschen und Rahmkohlrabi	30
6.5	Puten-Ragout Fin im Kohlrabi gratiniert	31
7	Grundlagen, Informationen	33
7.1	Kohlrabi	33
7.2	Kohlrabi	33
7.3	Kohlrabi	33
7.4	Kohlrabi	34
7.5	Kohlrabi	35
7.6	Kohlrabi in Butter gedämpft	35
8	Kartoffel-, Gemüsegerichte	37
8.1	Ausgebackene Käsewürfel auf Kohlrabi-Ragout	37
8.2	Frühlingsgemüse mit Kräutersauce	37
8.3	Gebackene Kohlrabi	38
8.4	Gebratene Kohlrabi	38
8.5	Gefüllte Kohlrabi	39
8.6	Gefüllte Kohlrabi	39
8.7	Gefüllte Kohlrabi	40
8.8	Gefüllte Kohlrabi	40
8.9	Gefüllte Kohlrabi	41
8.10	Gefüllte Kohlrabi	42
8.11	Gefüllte Kohlrabi	42
8.12	Gefüllte Kohlrabi	43
8.13	Gefüllte Kohlrabi	43
8.14	Gefüllte Kohlrabi in Tomatensoße	44
8.15	Gefüllte Kohlrabi mit Hacksoße	44
8.16	Gefüllte Kohlrabi mit Lachs	45
8.17	Gefüllte Kohlrabi mit Möhren	45

8.18	Gefüllte Kohlrabi mit Rüebli-Soße	46
8.19	Gefüllte Kohlrabis	47
8.20	Gefüllter Frühlingskohlrabi	47
8.21	Gefüllter Kohlrabi	48
8.22	Gefüllter Kohlrabi mit Pilz-Risotto	49
8.23	Gemüsegratin mit Spargel	49
8.24	Kohlrabi 'Cordon bleu'	50
8.25	Kohlrabi - Überraschung	50
8.26	Kohlrabi Belle Cuisine	51
8.27	Kohlrabi in Schnittlauch-Sahne	51
8.28	Kohlrabi in Zitronensoße	52
8.29	Kohlrabi mit Frischkäsefüllung	52
8.30	Kohlrabi mit Gorgonzola	53
8.31	Kohlrabi mit Grünkernfüllung	54
8.32	Kohlrabi mit Käse	55
8.33	Kohlrabi mit Kichererbsenfüllung	55
8.34	Kohlrabi mit Spinat-Hirse	56
8.35	Kohlrabi mit Wurstfüllung	56
8.36	Kohlrabi-Gordons-bleus	57
8.37	Kohlrabi-Käse-Flan auf feinem Pilzragout	57
8.38	Kohlrabi-Lachsschinken-Lasagne	58
8.39	Kohlrabi-Lasagne	59
8.40	Kohlrabi-Lasagne	59
8.41	Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce	60
8.42	Kohlrabi-Rohkost mit Joghurtsoße	61
8.43	Kohlrabi-Schnitzel in Mandelhülle	61
8.44	Kohlrabilasagne mit Austernpilzen und Lachsschinken auf Tomatensoße	62
8.45	Kräuter-Kohlrabi mit Schinken	63
8.46	Möhren-Kohlrabi-Gratin	63
8.47	Ofenkohlrabi	63
8.48	Panache im Pestogelee	64
8.49	Panierte Kohlrabischeiben	65
8.50	Safran-Kohlrabi auf griechische Art	65
8.51	Tex-Mex-Kohlrabi	66
9	Mehlspeisen, Nudeln	67
9.1	Kleine Kohlrabiquiches	67
10	Pasteten, Terrinen	69
10.1	Kohlrabipastete	69
11	Reisgerichte	71
11.1	Kohlrabi mit Reis	71

12 Salate	73
12.1 Brunnenkresse-Salat	73
12.2 Kohlrabi-Avocado-Frischkost	73
12.3 Kohlrabi-Carpaccio	73
12.4 Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing	74
12.5 Kohlrabi-Kartoffel-Salat	74
12.6 Kohlrabi-Möhren-Rohkost	75
12.7 Kohlrabi-Radieschen-Salat	75
12.8 Kohlrabi-Rüebli-Salat	76
12.9 Kohlrabi-Salat mit Kaninchenfilet	76
12.10 Kohlrabi-Salat mit Kresse-Schmand	77
12.11 Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone	77
12.12 Kohlrahirohkost mit Eiervinaigrette	78
12.13 Kohlrabisalat	79
12.14 Kohlrabisalat	79
12.15 Kohlrabisalat	79
12.16 Kohlrabisalat (Colinabo al asafra)	80
12.17 Kohlrabisalat mit Erbsil	80
12.18 Kohlrabisalat mit Meerrettichsoße	81
12.19 Kohlrabisalat mit Rindfleischwürfeln	81
12.20 Kohlrabisalat mit Walnüssen	82
12.21 Lauwarmer Salat von der Kalbszunge, Radieschen und Kohlrabi	82
12.22 Roher Kohlräbli-Salat	83
12.23 Zervelatwurst-Salat mit Kohlrabi und Radieschen	83
13 Saucen, Marinaden	85
13.1 Tsatsiki	85
14 Vegetarisches, Vollwert	87
14.1 Buntes Frühlingsgemüse	87
14.2 Gebratene Kohlrabischnitzel	87
14.3 Gefüllte Kohlrabi	88
14.4 Gefüllte Kohlrabi mit Ziegenkäse und Tomaten	89
14.5 Gemüse mit Couscous	89
15 Vorspeisen, Suppen	91
15.1 Carpaccio von jungem Kohlrabi mit Rapsöl-Vinaigrette und Ciabatta-Bruschetta	91
15.2 Carpaccio von Kohlrabi	91
15.3 Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen	92
15.4 Cremesuppe mit Bärlauchpesto	93
15.5 Klare Suppe vom Kohlrabi mit pochiertem Ei und Tomatenbrötchen	93
15.6 Kohlrabi-Cremesuppe	94
15.7 Kohlrabi-Crèmesuppe	94

15.8	Kohlrabi-Kerbel-Suppe mit pochiertem Ei	95
15.9	Kohlrabi-Schaumsuppe mit Lachs	95
15.10	Kohlrabi-Suppe	96
15.11	Kohlrabi-Suppe	96
15.12	Kohlrabicreme mit Lachs	96
15.13	Kohlrabicremesuppe mit Möhren	97
15.14	Kohlrabicremesuppe mit Schinken	98
15.15	Kohlrabischaumsuppe	98
15.16	Kohlrabisticks mit Radieschen-Dip	99
15.17	Kohlrabisuppe	99
15.18	Kohlrabisuppe	100
15.19	Kohlrabisuppe	100
15.20	Kohlrabisuppe mit Bärlauch	101
15.21	Kohlrabisuppe mit Kerbel	101
15.22	Kohlrabisuppe mit Kräuterklößchen	102
15.23	Kohlrabisuppe mit Sahnehaube	103
15.24	Minestrone mit Polentaklößchen	103
15.25	Pürierte Kohlrabisuppe mit Möhren-Klößchen	104
15.26	Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio	105

1 Beilagen

1.1 Arabischer Gemüsetopf

4 Frühlingszwiebeln	250 g Kohlrabi
30 g Butter	250 g Brechbohnen
1 EL geschälter Sesam	1/4 l Gemüsebrühe
1 TL feingehackten Ingwer	Salz
1/2 TL gemahlener Anis	Pfeffer
250 g Blumenkohl	1/2 Bd. Koriander
250 g Brokkoli	

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln mit Sesam, Ingwer und Anis darin andünsten. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen. Kohlrabi in Stifte, Bohnen in Stücke schneiden. Gemüse zu den Zwiebeln geben, Brühe angießen und 20 Minuten dünsten. Gemüsetopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander fein hacken und darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.2 Honigkartoffeln

500 g neue Kartoffeln (in der Schale gekocht),	1 EL Wasser,
2 EL Honig,	viel Muskatnuss,
2 EL Butter,	Salz,
	Pfeffer

Kartoffeln schälen. Wasser erhitzen, Butter und Honig unterrühren, mit Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln darin schwenken. Nach gleichem Rezept kann man auch Karotten, Kohlrabi, Kastanien, Perlwiebeln, Fenchelstreifen etc. zubereiten.

1.3 Karamellierte Kohlrabistifte

750 g Kohlrabi	2 TL Zitronensaft
40 g Sesam	Salz
40 g Zucker	Pfeffer
40 g Butter	2 EL Sherry

Kohlrabi putzen, das zarte Grün zur Seite legen, waschen, schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Scheiben in Stifte schneiden.

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Den Zucker in einen Topf geben und goldbraun karamellisieren lassen. Dann die Butter zugeben und so lange weiterrühren, bis sich der Zucker gelöst hat.

Die Kohlrabi tropfnass zugeben und zugedeckt 20 Min. darin garen. Gemüse mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Sherry würzen.

Das Kohlrabigrün waschen, in Streifen schneiden, mit dem Sesam über das Gemüse streuen.

1.4 Kartoffel-Kohlrabi-Gratin

1 kg gelbfleischige Kartoffeln (festkochend)	Pfeffer aus der Mühle
3 Kohlrabi	Muskatnuss
1 l Sahne	1 Knoblauchzehe
100 g frisch geriebener Gruyère	50 g Butter
Salz	eine Gratinform

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Kohlrabi schälen und in ebenso dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Knoblauchzehe schälen und die Gratinform damit ausreiben. Die Kartoffeln und den Kohlrabi abwechselnd einschichten, jede Schicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne mit dem Gruyère vermischen und mit Muskatnuss würzen. Über die Kartoffel-Kohlrabi-Mischung gießen. Etwa 45 bis 60 Min. backen, bis das Gratin weich und cremig ist. Gegen Ende der Garzeit die Ofentemperatur eventuell etwas reduzieren. Falls die Oberfläche zu stark bräunt, mit einer Alufolie abdecken. In der Form servieren.

Mengenangabe: 6 Personen

1.5 Kohlrabi in Sauerrahm

4 Kohlrabi,	1 EL gehackte Petersilie,
Olivenöl,	1 Prise Zucker,
1 EL Mehl,	Salz,
1 Tas. Sauerrahm,	Pfeffer

Kohlrabi schälen, in 1/2 cm dicke Streifen schneiden, salzen, pfeffern und mit Zucker abschmecken. Im heißen Öl die Kohlrabi-Streifen zugedeckt dünsten. Ab und zu umrühren. Wenn der Kohlrabi anzubrennen droht, ein wenig Wasser nachgießen. Am Schluss sollte das Wasser verdampft sein. Dann die Kohlrabi-Streifen mit Mehl bestäuben und mit Sauerrahm vermischen. Noch einmal kurz aufkochen lassen. Vor dem Servieren eventuell nachwürzen und mit Petersilie bestreuen.

1.6 Kohlrabi nach der Art von Bergamo

3 Kohlrabi,	kaltes Wasser,
Olivenöl,	1/2 Glas Sahne,
1 EL Zucker,	Salz
Mehl,	

Im heißen Olivenöl Zucker karamellisieren. Den geschälten und in Würfel geschnittenen Kohlrabi darin wälzen, mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren Farbe annehmen lassen. Mit einem Glas kaltem Wasser ablöschen und zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen. Bei Bedarf weiteres Wasser zufügen. Nach 1 Stunde ein halbes Glas Sahne darunter mischen, noch einmal aufkochen lassen und heiß servieren.

1.7 Kohlrabi und Rote Beete in Sahne

einige Korianderblättchen zum Garnieren	125 g Crème fraîche
5 EL Kaffeesahne	Schale von einer Zitrone (unbehandelt)
1 Prise Zucker	2 Kohlrabi
einige Tropfen Zitronensaft	1 EL Koriandersamen
Pfeffer aus der Mühle	etwas Salz
200 g Schlagsahne	500 g Rote Beete

Rote Bete waschen. In Salzwasser zusammen mit 1/2 Esslöffel Koriandersamen je nach Größe 45 - 60 Minuten kochen. Kohlrabi schälen und in Salzwasser mit den übrigen Koriandersamen und der Zitronenschale 15 - 20 Minuten kochen. Kohlrabi abgießen, Kochwasser auffangen und durchsieben. Die Crème fraîche mit Schlagsahne und etwa 4 Esslöffeln vom Kohlrabi-Kochwasser cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Mit Kaffeesahne verfeinern. Die Rote Bete abgießen und schälen. Kohlrabi und Rote Bete in dickere Scheiben schneiden. Mit Sahnesauce und Korianderblättchen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

1.8 Kohlrabi-Gemüse

3 Kohlrabi	1 Handvoll frische Minze (in feine Streifen geschnitten)
500 ml Birnensaft	1 Handvoll Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten)
250 ml Sahne	Salz
100 g Butter	
1 Stück Ingwer gerieben	
1/2 Bio Zitrone, Abrieb+ Saft von	

Den Birnensaft erhitzen und die geschälten und kleingewürfelten Kohlrabis zusammen mit dem Saft und dem Abrieb der Zitrone, sowie etwas Salz, bissfest garen, den Birnensaft dann abgießen. In einem anderen Topf nochmals den Saft mit der Sahne, Butter und Ingwer aufkochen lassen und die gegarten Kohlrabis erneut dazu geben (nicht mehr kochen lassen!). Zum Schluss die fein geschnittene Minze und dem Schnittlauch untermengen.

Mengenangabe: 4 Personen

1.9 Kohlrabi-Gemüse

1 Prise Zucker	30 g Butterschmalz
2 EL Petersilie (oder Kerbel), gehackt	100 g roher Schinken
1/8 l Sahne	1 g Zwiebel
Muskat	1 kg Kohlrabi
Salz	

Die großen Blätter vom Kohlrabi entfernen, die feinen Blätter waschen und beiseite legen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Zwiebel fein hacken, Schinken würfeln und beides in Butterschmalz kurz anbraten. 1/8 Liter Wasser zufügen und mit Salz, Muskat und Zucker würzen. Kohlrabi hineingeben und zugedeckt 20 Minuten garen. Sahne zufügen und nochmals kurz aufkochen. Abschmecken und mit Petersilie (oder Kerbel) und den kleinen Kohlrabiblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

1.10 Kohlrabi-Rüebli-Gemüse

2 Kohlrabi (ca. 300 g), in Stengeli	1/2 dl Gemüsebouillon
4 Rüebli (ca. 300 g), in Stengeli	1 Bd. Petersilie, grob gehackt
1 EL Margarine oder Butter	

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Gemüse begeben, andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, auf kleinem Feuer zugedeckt in ca. 15 Minuten knapp gar kochen. Petersilie daruntermischen.

Mengenangabe: 4 Personen

1.11 Kohlrabipüree

1 kg Kohlrabi (kleine Stücke),
Salz,

1 Stück Ingwerwurzel,
4 EL Crème fraîche

Kohlrabistücke in Salzwasser weich kochen, abtropfen lassen und pürieren. Ingwerwurzel nach Geschmack reiben und darunter mischen. Mit Salz abschmecken und mit Crème fraîche verfeinern. Nochmals kurz aufkochen lassen.

2 Eierspeisen

2.1 Kartoffel-Omeletts mit Käse - und Kohlrabi

<i>Zutaten</i>	1 Bd. Petersilie
8 gleich große festkochende Kartoffeln (ca. 450g)	10 g Butter
1 Kohlrabi (ca. 300 g)	20 g feingeraspelter Käse
250 g Möhren	Salz
2 EL Gemüsebrühe (20 ml)	Pfeffer
1 Bd. Schnittlauch	Muskat

1. Kartoffeln gründlich unter fließendem kaltem Wasser sauberbürsten. Anschließend mit einer Gabel mehrfach einstechen. Noch feucht in eine mikrowellengeeignete Form legen.
2. Mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 7 Minute garen. Zirka 5 Minuten im Gerät ruhen lassen.
3. Kartoffel etwas abkühlen lassen. Pellen und in Scheiben schneiden.
4. Kohlrabigrün abschneiden und beiseite legen. Kohlrabi schälen, vierteln und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.
5. Möhren waschen, schälen und ebenfalls in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.
6. Kohlrabi in einer mikrowellengeeigneten Form (28 cm Y) verteilen. Gemüsebrühe zufügen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 600 Watt 7 Minuten garen. Möhren nach 2 Minuten zugeben, mitgaren. Gemüse herausnehmen, beiseite stellen.
7. Kräuter waschen und trockentupfen. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
8. Die gesäuberte Form einfetten. Eier trennen. Eigelb verquirlen. Gehackte Kräuter und geraspelten Käse unterrühren, abschmecken.
9. Eiweiß steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. In die vorbereitete, gefettete Form geben, glattstreichen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 360 Watt 6 Minuten garen.
10. Kartoffeln, Kohlrabi- und Möhrenscheiben auf dem Omelett verteilen. Abgedeckt bei 360 Watt 5 Minuten garen. Anschließend 5 bis 10 Minuten ruhenlassen. Mit Kohlrabigrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

3 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

3.1 Broccoligratin mit Kohlrabi

Zutaten

250 g Broccoli

200 g Kohlrabi

1/2 rote Paprikaschote

1 Beutel Knorr Gemüseküche Fix für
Broccoli-Gratin

1/4 l Wasser

30 g junger Gouda-Käse

Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Geschälten Kohlrabi in Stücke schneiden. Broccoli und Kohlrabi in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Paprikaschote entkernen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Knorr Gemüseküche in kaltes Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Sauce über Broccoli und Kohlrabi gießen, Paprikawürfel und geriebenen Käse darüberstreuen. Im Backofen ca. 20 min. goldbraun backen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen Dazu schmeckt Reis, evtl. mit wildem Reis gemischt.

Mengenangabe: 2 Portionen

3.2 Kohlrabi-Auflauf mit Kasseler

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

400 g Kasseler ohne Knochen

500 g Kohlrabi

500 g Möhren

Salz, Pfeffer

2 TL Kräuter der Provence

200 g Creme fraîche

4 EL Milch

150 g geriebener Gouda

1 EL Butter

–mm

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl anbraten. Das Kasseler vom Fett befreien und in kleine Würfel schneiden.

Kohlrabi und Möhren putzen, schälen, waschen und in Scheiben bzw. Würfel teilen. 2 Min. in Salzwasser blanchieren. Gemüse, Kasseler, Zwiebel und Knoblauch in eine gefettete Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern der Provence würzen.

Creme fraîche mit der Milch in einer Schüssel verrühren und über den Auflauf geben. Mit dem Käse bestreuen und die Butter in Flöckchen daraufsetzen. Im Ofen ca. 35 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen ca. 35 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 730 kcal; E 38 g, F 53 g, KH 16 g

3.3 Kohlrabi-Eintopf

250 g Kalbfleisch	1 Spritzer Zitronensaft
250 g Schweinefleisch	50 g
1 kg Kohlrabi	durchwachsener
500 g Kartoffeln	Speck
Salz	1 Zwiebel
Pfeffer	Petersilie
Muskat	

Kalb- und Schweinefleisch in ca. 1 Liter Wasser aufsetzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 60 Minuten kochen lassen. Inzwischen Kohlrabi schälen und in Scheiben schneiden, die jungen Blätter beiseitelegen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das Fleisch herausnehmen und in Würfel schneiden. Kohlrabi und Kartoffeln in die Brühe geben und 20 Minuten garen. Kohlrabiblätter grobhacken. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Fleischwürfel und Kohlrabiblätter hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Speck in Würfel schneiden und anbraten, Zwiebel würfeln und hellbraun dünsten. Beides zum Eintopf geben und nochmals abschmecken. Mit der feingehackten Petersilie bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

3.4 Kohlrabi-Eintopf mit Grießklößchen

1 Bd. Suppengrün	Salz
1 kg Ochsenbein	60 g Grieß
2 Lorbeerblätter	1 Ei
1 EL Pfefferkörner	Pfeffer
1 TL Fleischextrakt oder 1/2 Brühwürfel	Muskatnuß
1 1/2 l Wasser A	1 kg Kohlrabi
1/8 l Milch	1 Pkg. TK-Erbesen (300g)
30 g Butter oder Margarine	1 EL gehackter Kerbel.

Grob zerkleinertes Suppengrün mit Ochsenbein, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Fleischextrakt und Wasser auf 3 zum Kochen bringen, ca. 2 1/2 Std. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 kochen lassen (im Schnellkochtopf ca. 50 Min.). Für die Grießklößchen Milch mit Fett und Salz zum Kochen bringen, Grieß einstreuen und so lange rühren, bis sich die Masse

als Kloß vom Topfboden löst. Nun den Topf von der Kochstelle nehmen, leicht abkühlen lassen, dann das Ei unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Kohlrabi putzen (das zarte Grün beiseite legen), schälen, in Würfel schneiden. Brühe durch ein Sieb gießen, Kohlrabi in der Brühe 10 Min. garen (Schnellkochtopf 5 Min.). Mit 2 Teelöffeln Klößchen von der Grießmasse abstechen, ca. 10 Min. in siedendem Salzwasser ziehen lassen. Fleisch vom Knochen lösen, von Fett und Sehnen befreien, in Würfel schneiden. Fleisch, Klößchen und Erbsen in die Brühe geben, heiß werden lassen. Grobgehacktes Kohlrabigrün und Kerbel vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.5 Kohlrabi-Eintopf mit Rindfleisch

Petersilie	1.2 kg Kohlrabi mit Blättern
1 Spritzer Zitronensaft	2 Zwiebeln
Muskat	1 Lorbeerblatt
Salz	750 g Rindfleisch (hohe Rippe)
500 g Kartoffeln	

Zwiebeln schälen und vierteln. Das Rindfleisch mit den Zwiebeln und Lorbeerblatt in ca. 1,5 l Wasser aufsetzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 60 Minuten kochen lassen. Kohlrabiknollen schälen und in Scheiben schneiden, die jungen Blätter beiseitelegen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das Fleisch herausnehmen und in Würfel schneiden. Kohlrabischeiben und Kartoffeln in die Brühe geben und 20 Minuten garen. Kohlrabiblätter grobhacken und 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft würzen. Petersilie hacken und darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

3.6 Kohlrabi-Gratin

4 Kohlrabi, je etwa 250 g	200 g süße Sahne
4 Zwiebeln	1 Eigelb
50 g Holland-Butter	2 TL Mehl
1/8 l Fleisch- oder Gemüsebrühe	Salz
200 g gekochter Schinken ohne Fettrand	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll Kerbel	geriebene Muskatnuss
150 g Holland-Gouda, mittelalt	

Von den Kohlrabi die Blätter abschneiden und die Herzblättchen aufbewahren. Kohlrabi schälen, in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Eine

feuerfeste Form einbuttern. In der restlichen Butter Zwiebeln glasig werden lassen. Kohlrabistifte untermischen, mit Brühe begießen und etwa 15 Minuten garen.

Schinken würfeln. Kerbel abspülen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und mit dem Schinken unter die Kohlrabistifte mischen.

Käse reiben, 50 g beiseite stellen. Sahne mit Eigelb und Mehl verquirlen, mit Käse vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse in die Form schichten. Jede Lage mit etwas Käse-Sahne-Mischung begießen. Zum Schluss mit beiseite gestelltem Käse bestreuen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen 30-40 Minuten überbacken. Herzblättchen abspülen, trockentupfen, fein hacken und über das fertige Gratin streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.7 Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

600 g gekochte Pellkartoffeln	<i>Guß</i>
2 mittelgroße Kohlrabi	250 g Sahne
1 Bd. Frühlingszwiebeln	50 g geriebener Sbrinz
1/2 Tasse Gemüsebrühe (Instant)	Pfeffer
200 g Butter- oder Rahmkäse	Muskat

Kartoffeln noch heiß pellen, etwas abgekühlt in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi dünn schälen, halbieren, in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in 3 mm dicke Scheiben schneiden, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln mit Gemüsebrühe 5 - 7 Min. dünsten. Kartoffelscheiben abwechselnd mit Kohlrabischeiben und Frühlingszwiebeln dachziegelförmig in eine flache Gratinform oder in Portionsförmchen schichten. Butter- oder Rahmkäse in Scheiben schneiden, darüber verteilen. Sahne aufkochen, Sbrinz, Pfeffer und Muskat zugeben, verrühren, abschmecken, über die Zutaten gießen. Im Backofen gratinieren.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u., 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 25 - 35 Minuten Dazu schmeckt gegrilltes Fleisch, Fisch oder Geflügel. 81 g Eiweiß, 146 g Fett, 118 g Kohlenhydrate, 9122 kJ, 2177 kcal.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit 70 Minuten

3.8 Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

2 mittelgroße Kohlrabi (ca. 350 g), geschält, in ca. 3 mm dicken Scheiben	1 dl Soßen-Halbrahm
500 g mehlig kochende Kartoffeln, geschält, in ca. 3 mm dicken Scheiben	Pfeffer aus der Mühle
2 1/2 dl kräftige Gemüsebouillon	1 Msp. Muskat
	Butter- oder Margarineflöckli
	50 g Sbrinz, frisch gerieben

Kohlrabi und Kartoffeln ziegelartig in die vorbereitete Form schichten. Bouillon aufkochen, Rahm begeben, würzen, über das Gemüse gießen. Butter- oder Margarineflöckli darauf verteilen. Sbrinz darüber streuen.

GRATINIEREN/GAREN: ca. 45 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Dann Hitze auf 80 Grad reduzieren, Ofen kurz öffnen. Gratin und Roastbeef (siehe Rezept) zusammen ca. 2 Std. fertig garen.

HINWEIS: wenn der Gratin als Beilage zu einem auf dem Herd zubereiteten Gericht serviert wird, beträgt die Gratinerzeit bei 200 Grad ca. 1 Stunde.

Als Ostermenü: - Gefüllte rosa Eier - Kräuter-Roastbeef mit Kohlrabi-Kartoffel-Gratin - Osternestchen

Mengenangabe: 1 ofenfeste Form von ca. 1 1/2 Litern, gefettet

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Gratinieren / Garen: ca. 2 3/4 Std.

3.9 Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

1-2 EL Butter	edelsüß
2-3 EL Semmelbrösel	200 g Allgäuer Emmentaler, gerieben
2 Eier	150 g Salami
125 ml Schlagsahne	3-4 abgezogene Zwiebeln
250 ml Milch	500 g Kartoffeln
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Paprika	3-4 klein. Kohlrabi

Die Blätter der Kohlrabi entfernen, anschließend schälen und waschen. Die Kartoffeln schälen und waschen. Kohlrabi, Kartoffeln, Zwiebeln und Salami in dünne Scheiben schneiden. Eine flache Auflaufform ausfetten, die Zutaten abwechselnd einschichten (die untere und die obere Schicht sollten aus Kartoffelscheiben bestehen). Kohlrabi- und Kartoffelschichten jeweils mit etwas Käse bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Milch mit Sahne und den Eiern verschlagen, mit Salz und Paprika würzen, anschließend über den Auflauf gießen. Den restlichen Käse mit zwei bis drei Esslöffeln Semmelbrösel vermengen, über den Auflauf streuen. Butter zerlassen, darüber träufeln. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben und bei 200° C (Gas: Stufe 3) etwa 45 Minuten überbacken. Den Auflauf nach etwa der Hälfte der Garzeit mit Pergamentpapier oder mit Alufolie abdecken, damit er nicht dunkel wird.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 70

669 kcal / 2802 kJ

3.10 Kohlrabi-Kartoffel-Gratin zu Steaks

3-4 Kohlrabi (ca. 1 kg)	50 g Hartkäse (z. B. Comte)
750-1000 g Kartoffeln	4 Schweinesteaks (à ca. 150 g)
Fett für die Form	1-2 EL Öl
250 g Schlagsahne	evtl. Kopfsalat, Tomatenrose und Petersilie
Salz, weißer Pfeffer	zum Garnieren

Kohlrabi schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Kartoffeln schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi und Kartoffeln fächerartig in eine gefettete Gratinform schichten. Sahne mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und darüber gießen.

Gratin im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen. Käse reiben. 15 Minuten vor Ende der Backzeit über das Gratin streuen.

Fleisch waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne (evtl. Grillpfanne) erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten und evtl. garnieren. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 650 kcal / 2730 kJ; E 42 g, F 39 g, KH 29 g

3.11 Kohlrabi-Reis-Auflauf

3 Kohlrabi,	2 Tassen Sahne,
1 Tas. Arborio-Reis (italienischer Risotto-Reis),	1 EL gehackte Petersilie,
3 EL Öl,	1 Tas. geriebener Käse,
1 Tas. Wein,	Salz,
1 Tas. Fleischbrühe,	Pfeffer

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl (2 EL) zugedeckt weich dünsten. Dann erst salzen, pfeffern und mit Petersilie vermischen. In heißem Öl (1 EL) den Reis glasig werden lassen und mit Wein ablöschen. Unter ständigem Rühren nach und nach die Fleischbrühe zufügen, so dass nach ca. 18 Minuten ein Risotto fertig ist. In eine ausgefettete Auflaufform schichtweise Kohlrabi und Reis geben; die oberste Schicht sollte Kohlrabi sein. Den Auflauf mit Sahne übergießen und mit dem Käse bestreuen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen überbacken bis der Käse goldbraun ist.

3.12 Kohlrabi-Schinkenaufauf

1 kg Kohlrabi ohne Grün gewogen	Salz, Pfeffer
250 ml Salzwasser	200 g gekochten Schinken
1 EL Weizenmehl	3 -4 Eier
1 EL Butter	Muskatnuß
1 EL Schmand	

Kohlrabi schälen (Herzblätter aufheben), waschen, in schmale Stifte schneiden, in kochendes Salzwasser geben und zum Kochen bringen. 10-15 Minuten kochen lassen (nicht zu weich), Kohlrabi abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen. Mehl und Butter mit einer Gabel verkneten, die Kohlrabiflüssigkeit zum Kochen bringen, das Mehl-Buttergemisch unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzufügen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen. Schmand unterrühren, die gehackten Herzblätter und die Kohlrabistifte mit Salz und Pfeffer würzen und hinzufügen. Den gekochten Schinken in Würfel schneiden, abwechselnd mit dem Kohlrabi in eine gefettete Auflaufform schichten. Eier mit geriebener Muskatnuß verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Auflauf geben. Auflaufform verschließen und in den auf 225-250 Grad vorgeheizten Backofen schieben.

Mengenangabe: 4 Portionen

Backzeit etwa 30 Minuten

3.13 Kohlrabigratin

4 Kohlrabi à 200 g	4 TL Biskin 'Spezial Pflanzencreme'
1 l Wasser	1 Pkg. Knorr 'Sauce Hollandaise' (250 ml)
1 TL Salz	75 g magerer durchwachsener Speck
1 Frühlingszwiebel	1/2 Bd. Petersilie

Kohlrabi schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Wasser und Salz auf höchster Einstellung erhitzen und die Kohlrabischeiben ca. 2 Min. auf 0 blanchieren, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

4 kleine feuerfeste Gratinförmchen mit je 1 TL Pflanzencreme fetten und die Kohlrabischeiben mit den Frühlingszwiebelringen hineinschichten. Sauce Hollandaise darüber verteilen und goldbraun backen.

Schaltung: 200-220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170-190°, Umluftbackofen 30-35 Minuten

Inzwischen Speck fein würfeln und in einer Pfanne auf höchster Einstellung knusprig braun auslassen. Petersilie waschen, gut trocknen, fein hacken und untermischen. Den Kohlrabigratin vordem Servieren mit der Speck-Petersilienmischung bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

3.14 Kohlrabigratin mit Putenbrust

750 g Kohlrabi	3 EL Butter
Salz	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zwiebeln kleine	200 g Sahne
1 Bd. Schnittlauch	150 g Kräuterfrischkäse
500 g Putenschnitzel	Muskatnuss, frisch gerieben

1. Den Kohlrabi vom Grün befreien und schälen. Die zarten Blättchen beiseite legen. Den Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb geben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebeln fein hacken. Den Schnittlauch und die Kohlrabiblättchen abspülen und beides klein schneiden.
3. Die Putenschnitzel schräg zur Faser in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 El. von der Butter erhitzen und die Putenstreifen darin rundum braun anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen.
5. Die Zwiebeln in der Pfanne im verbliebenen Bratfett andünsten, die Sahne und den Kräuterfrischkäse einrühren und um ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Schnittlauch und die Kohlrabiblättchen unterrühren.
6. Eine feuerfeste Form mit der restlichen Butter ausfetten. Die Kohlrabischeiben dachziegelartig hineinlegen und die Putenbrustscheiben dazwischen geben. Die Sahne-Käse-Mischung darüber gießen. Im Backofen (Mitte) in etwa 45 Minuten backen. Dazu passt Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

2500 kJ

3.15 Kohlrabitaler

<i>Zutaten</i>	1/2 B. Magermilchjoghurt
2 Kohlrabi	1 Eigelb
10 g Margarine	Muskat
1 Eiweiß	weißer Pfeffer
2 E. Kräuterschmelzkäse (à 62,5 g)	1/2 Bd. gehackte Petersilie

Kohlrabi schälen, das zarte Grün feinhacken. Kohlrabi in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne zerlaufen lassen, Kohlrabischeiben auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 darin von beiden Seiten ca. 5 Min. andünsten, in eine Auflaufform legen. Eiweiß steifschlagen. Kräuterschmelzkäse mit Eigelb, Joghurt und Gewürzen verrühren. Kohlrabigrün, Petersilie und Eischnee unter die Käsemasse rühren. Die Kohlrabischeiben

mit der Käsemasse gleichmäßig überziehen, im Backofen überbacken. Dazu schmeckt ein Vollkornbrötchen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 12 - 15 Minuten

Mengenangabe: 2 Portionen

3.16 Kohlrübenstampes (Kohlrübenbrei)

Für 3 Personen etwa 500 g Kammfleisch, 1 mittelgroße Kohlrübe, 7 große Kartoffeln. Das Fleisch in einem größeren Topf mit Kümmel und Salz kochen. Wenn es fast gar ist, wird es herausgenommen, in Scheiben geschnitten und in der Pfanne mit viel Zwiebeln gebraten. Man würzt es nochmals mit Pfeffer, Salz und Speisewürze. Sobald ein schöner Bratensatz entstanden ist, bindet man ihn mit etwas Mehl. Die Kohlrübe in Stücke schneiden und in der Brühe kochen. Sobald sie halb gar ist, die Kartoffeln dazugeben. Alles weichkochen und passieren, mit einer Mehlschwitze binden. Auf den fertigen Brei die gebratenen Kammscheiben legen und servieren.

3.17 Schnüsch

250 g Möhren	100 g Butter
250 g Kohlrabi	100 g Mehl
250 g neue Kartoffeln	1 l Milch
250 g Brechbohnen	Pfeffer
250 g frische Erbsen	Zucker
3/4 l Wasser	1 Bd. Petersilie
Salz	

Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln waschen, putzen und würfeln. Die Bohnen waschen, die Spitzen abschneiden und einmal durchbrechen. Die Erbsen auspülen und waschen. Das Gemüse in der angegebenen Wassermenge mit Salz kochen.

Fett in einem Topf zerlassen, das Mehl hineinrühren und unter Rühren die Milch dazugeben. Alles aufkochen lassen und noch etwas Gemüsewasser zugeben.

Das Gemüse abtropfen lassen und unter die Mehlschwitze heben. Zuletzt die gehackte Petersilie überstreuen.

Beilage: Holsteiner Katenschinken

3.18 Soufflierte Kohlrabi

KOHLRABI

4-6 Kohlrabi (ca. 800 g), geschält, quer halbiert

SOUFFLÉ-MASSE

2 EL Margarine oder Butter
2 EL Mehl
2 dl Milch
1/4 TL Salz

wenig Muskat
Pfeffer aus der Mühle
100 g Roquefort oder Gorgonzola, in Stücken
4 Eigelb
50 g Baumnüsse, gehackt
einige Kohlrabiblätter, fein gehackt
4 Eiweiß
1 Prise Salz

Kohlrabi im Dampfkochtopf oder zugedeckt im Dämpfkörbchen knapp weich garen, leicht auskühlen. Kohlrabihälften mit dem Apfelaushöher bis auf einen ca. 1/2 cm dicken Rand aushöhlen. Hälften und Ausgehöhletes in eine gefettete ofenfeste Form verteilen.

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl begeben, kurz dünsten. Pfanne vom Herd ziehen. Milch aufs Mal dazugießen, mit dem Schwingbesen glattrühren. Pfanne auf den Herd zurückstellen, unter ständigem Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, Sauce würzen, 3-5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Käse daruntermischen, leicht auskühlen. Restliche Zutaten bis und mit Kohlrabiblätter gut darunterrühren. Eiweiß und Salz zusammen steif schlagen, sorgfältig unter die Soufflemasse ziehen, über die Kohlrabi verteilen, sofort backen.

Gratinieren: 30-35 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vor-geheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen

3.19 Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf

1 kl. Spitzkohl (800 g)	100 ml Sahne
700 g Kohlrabi	Salz
300 g Möhren	Pfeffer
30 g Butter	Muskat
25 g Mehl	40 g Kürbiskerne
200 ml Gemüsebrühe	20 g Butter
150 ml Milch	50 g Semmelbrösel

Spitzkohl waschen, putzen, vierteln und in 4 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi und Möhren waschen, putzen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Spitzkohl 2 Minuten, Kohlrabi und Möhren 5 Minuten blanchieren. Butter im Topf auf höchster Einstellung erhitzen, Mehl hinzufügen, anschwitzen, mit Gemüsebrühe, Milch und Sahne ablöschen und 2 Minuten auf 0 kochen. Mit den Gewürzen abschmecken. Kürbiskerne im Universalzerkleinerer hacken und in der Butter auf höchster Einstellung anrösten. Semmelbrösel untermischen. Gemüse in eine Auflaufform schichten, die Soße darübergießen, die Kürbisbrösel darüber verteilen und den Auflauf im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen 15-20 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

4 Fischgerichte, Meeresfrüchte

4.1 Lachsforelle in dunklem Bier mit Kohlrabi-Linsen

6 Zweige Zitronenmelisse	100 g Blattspinat (TK)
100 g kalte Sauerrahmbutter	1 dünne Stange Lauch (150 g)
250 ml dunkles Bier	150 g Kartoffeln
2 Knoblauchzehen	1 Kohlrabi (250 g)
600 g Forellenfilet	600 ml Wasser oder Gemüsebrühe
1 Zitrone	1 TL Fenchelsamen
Pfeffer	200 g Linsen
Salz	

Linsen mit den Fenchelsamen und dem Wasser oder der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und insgesamt etwa 35-40 Minuten kochen, bis sie weich sind. In der Zwischenzeit Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in etwa ein Zentimeter große Würfel schneiden. Lauch putzen, dabei welke Blätter und Wurzeln entfernen. Lauchstange der Länge nach halbieren, waschen und quer in Streifen schneiden. Blattspinat putzen und waschen, dabei dicke Stiele entfernen. Lauch, Kartoffeln und Kohlrabi nach 20 Minuten zu den Linsen geben, den Spinat nach 30 Minuten hinzugeben. Gemüselinsen mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Saft der Zitrone auspressen, die Forellenfilets damit in einer flachen Schüssel marinieren. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden, mit dem Bier in einer großen, beschichteten Pfanne aufkochen. Fischfilets aus der Marinade nehmen, salzen, pfeffern und in die kochende Flüssigkeit legen. Zudecken, die Hitze reduzieren und auf kleinster Flamme vier Minuten gar ziehen lassen. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Forellenfilets mit einem Pfannenwender oder einer Palette aus der Pfanne heben und auf einem Teller kurz ruhen lassen. Die Garflüssigkeit bei großer Hitze um die Hälfte einkochen, Butter in Stücke schneiden und mit der Zitronenmelisse in die Sauce rühren, salzen und pfeffern. Fischfilets zurück in die Pfanne mit der fertigen Sauce legen, noch einmal erwärmen und mit den Linsen servieren.

Tipp: Besonders Saucen regen den Einfallsreichtum der Köche immer wieder an. Die Grundrezepte der 'Sauce Hollandaise', der 'Beurre Blanc' (Buttersauce mit Weißwein) oder 'Beurre Rouge' (Buttersauce mit Rotwein) sowie auch der 'Sauce Béarnaise' dienen als Ausgangspunkt für Varianten dieser bekannten Klassiker. Zutaten wie roter oder weißer Wein, Steinpilze, getrocknete Tomaten, schwarze Oliven, Kräuter, Räucheraal, Walnüsse oder auch Säfte führen zu köstlichen Neukreationen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

538 kcal / 2259 kJ

4.2 Pochiertes Lachsfilet auf Rahmkohlrabi

1 Lorbeerblatt	2 Kohlrabi
1 Gewürznelke	1 Zwiebel
4 ganze Pfefferkörner	Butter
250 ml Weißwein	4 EL Crème fraîche
grobes Salz	Salz, Pfeffer, Muskat
4 Lachsfilettranchen à 160 g	

Das Lorbeerblatt, die Gewürznelke, die Pfefferkörner und den Weißwein mit etwas Wasser und grobem Salz in einem flachen Topf aufkochen lassen. Die Lachsfilets in den Sud geben und bei geschlossenem Deckel ca. 7 Min. pochieren (sanft in heißem, aber nicht kochendem Wasser garen). Den Sud im Anschluss durch ein Sieb schütten, in einem Gefäß auffangen und für den Kohlrabi bereitstellen. Kohlrabi und Zwiebel in feine Stifte schneiden und in der Pfanne mit etwas Butter glasieren lassen. Dann mit etwas Fond aufgießen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Crème fraîche zugeben, ca. 3 Min. weiter garen und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat verfeinert zusammen mit dem Lachsfilet servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungsdauer: 25 Minuten

5 Fleischgerichte, Innereien

5.1 Deich-Kalbsgugelhupf auf Kohlrabipüree

400 g Tomatenmark	5000 ml Rotwein
1800 g Äpfel	10 Bd. Rosmarin
15000 g Spitzkohl	12000 g Kalbsschulter
10000 g Kartoffeln	1000 g Butter
10 Stk. Knoblauchzehen	1250 ml Sahne, 30 %
10000 g Kohlrabi	2500 ml Milch, 1,5 %
2000 g Lauch	7000 g Kalbsfilet
2000 g Sellerie, Knolle	100 Stk. Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Zucker)
2000 g Möhren	400 ml Sherryessig
10 Bd. Thymian	200 ml Rotwein
1000 g Speck, durchwachsen	
800 g Schalotten	

Kalbsschulter über Nacht mit Rosmarin, Rotwein und Schalotten marinieren. Speck fein würfeln. Kalbsfilet von Sehnen befreien und 1/2 Std. mit Thymian und etwas Knoblauch marinieren. Möhren, Sellerie und Lauch putzen und fein würfeln. Kohlrabi putzen. Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Spitzkohl putzen und blanchieren. Schönste Blätter für den Gugelhupf beiseite stellen. Rest in feine Streifen schneiden und 10 Min. in kochendem Salzwasser garen. Äpfel waschen, entkernen und fein würfeln. Speck auslassen und die gewürzte Schulter darin anbraten. Möhren, Sellerie und Lauch zu dem Fleisch geben, Tomatenmark kurz mitbraten und mit Rotwein ablöschen. Im eigenen Saft gar schmoren. Kalbsschulter auslösen und in feine Würfel schneiden. Bratensaft reduzieren. Einen Teil Jus zu dem Fleisch geben, mit etwas Sherryessig marinieren und gut würzen. Spitzkohlstreifen unter das Fleisch mengen und nochmals nachwürzen. Kalbfilet kurz anbraten. Ein Spitzkohlblatt in eine kleine Kelle legen und würzen. Kalbsschultermasse und Filet einschichten, so dass das Filet in der Mitte liegt, mit Kohl verschließen und die einzelnen Portionen kühl stellen. Einen Teil der Kohlrabi feinblättrig schneiden, Rest mit Kartoffeln 20 Min. in kochendem Salzwasser garen. Kochwasser abgießen. Aus Gemüse, heißer Milch, Sahne und Butter ein Püree herstellen. Mit Thymian verfeinern und pikant abschmecken. Apfelwürfel in etwas Kalbsjus gar ziehen lassen. Vor dem Servieren bei 130 °C 15 Min. regenerieren.

Anrichtehinweis: Püree und Scheiben vom Gugelhupf anrichten, mit Apfelwürfeln und Kohlrabischeiben umlegen, zum Schluss die mit kalter Butter montierte Jus angießen.

Mengenangabe: 100 Personen

je Portion: 696 kcal / 2871 kJ

5.2 Falscher Hase auf Flämische Art

500 g junge Kohlrabi	1 eingeweichtes Brötchen,
500 g Möhren	1 Zwiebel
3-4 Kohlrabiblätter	Salz,
Salz, Pfeffer	Pfeffer
1 Prise Zucker	1 kl. Lorbeerblatt
1 TL Mehl	3 Nelken
250 g Gehacktes vom Schwein	200 ml Sahne
250 g Gehacktes vom Rind	Gehackte Petersilie
1 Ei	

RÖMERTOPF 10 Min. wässern. Geschälte Kohlrabi und Möhren in feine Stifte, Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden. Zusammen in eine Schüssel geben, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Mehl darübergeben und gut miteinander vermischen. Gehacktes mit Ei, ausgedrücktem Brötchen, kleingewürfelter Zwiebel verkneten und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Daraus einen Hackbraten formen und in den RÖMERTOPF legen, das gemischte Gemüse um den Hackbraten anordnen. Lorbeerblatt und Nelken zugeben, mit Sahne übergießen. Den geschlossenen Topf in den kalten Backofen schieben, Temperatur auf 220° einstellen und das Gericht ca. 75 Min. schmoren lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

5.3 Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Schweinefilet

1 Kohlrabiknolle mit Grün (ca. 200 g)	400 ml Wasser
250 g kl. Möhren	1 Beutel Knorr 'Feinschmecker Sauce Hollandaise mit Frühlingskräutern'
250 g Schweinefilet	125 ml Wasser
1-2 EL Mazola 'Keimöl'	125 g kalte Butter
Salz	

Kohlrabi und Möhren schälen und waschen. Möhren evtl. längs vierteln, Kohlrabi in Stifte schneiden. Kohlrabigrün waschen und grob hacken.

Schweinefilet in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne auf höchster Einstellung erhitzen und die Schweinemedallions von jeder Seite 2-3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9- 10 braten, mit Salz würzen und warm stellen.

Kohlrabi und Möhren im restlichen Bratfett kurz andünsten. Wasser zugießen und alles zugedeckt ca. 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen.

Beutelinhalt 'Feinschmecker Sauce Hollandaise mit Frühlingskräutern' ins Wasser einrühren und unter Rühren aufkochen. Die gewürfelte Butter auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 unterrühren, bis sie geschmolzen ist.

Kohlrabi und Möhren abgießen, abtropfen lassen und mit den Schweinefiletscheiben auf

vorgewärmten Tellern anrichten. Die Soße darüber verteilen und alles mit dem Kohlrabi-grün bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

5.4 Kohlrabi-Speck-Bündel mit Schweinefilet

8 Scheibe(n) Frühstücksspeck bzw. Bacon	12 kleine, längliche Kartoffeln, festkochende Sorte
4 EL Zitronensaft	
1/2 TL Cayennepfeffer	3 Kohlrabi à ca. 300 g
1 EL Korianderkörner, gemahlen	2 Schweinefilets ohne Kopf und Spitze à ca. 300 g
1 TL Edelsüßpaprika	2 EL Honig
4 Knoblauchzehen, zerdrückt	400 ml kalt gepresstes Rapsöl
1 Bd. Koriandergrün, geschnitten	

Aus den angegebenen Zutaten eine Marinade rühren und die Schweinefilets im Ganzen in der Marinade über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag die Marinade abstreifen, den Grillrost leicht mit Öl bepinseln und die Schweinefilets unter stetigem Drehen ca. 6 Minuten grillen. Dann in ein Stück Alufolie wickeln und vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen. Die Kartoffeln kochen, schälen und in Speckscheiben einwickeln. Die Kohlrabi putzen, schälen, in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese wiederum in dicke Stifte teilen. Stifte in leicht gesalzenem Wasser 4-5 Minuten kochen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Jeweils 5-6 Stifte mit einem Speckstreifen umwickeln und eventuell mit einem Zahnstocher befestigen. Kohlrabibündel und Kartoffeln bei kleiner bis mittlerer Hitze auf dem Grill oder der Grillplatte 3-5 Minuten garen. Tipp: Viele verschiedene Gemüsesorten können Sie so in Stifte schneiden und mit Speck umwickelt auf dem Grill garen, z.B. Bohnen, Stauden- und Knollensellerie, Möhren usw..

Mengenangabe: 4 Personen

5.5 Koteletts und Kohlrabi an Senfsauce

Bratbutter zum Anbraten	3 dl Fleischbouillon
4 Schweinskoteletts (je ca. 190 g)	2 Kohlrabi, in Würfeli
1 TL Salz	1 1/2 EL scharfer Senf
wenig Pfeffer	3 EL Kerbelblättchen
1 dl Weißwein	

Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Koteletts bei großer Hitze beidseitig je ca. 6 Min. braten. Herausnehmen, würzen, zugedeckt beiseite stellen, Bratfett auftupfen. Weißwein und Bouillon in derselben Pfanne aufkochen. Kohlrabi begeben, ca. 8 Min. kochen. Senf begeben, gut verrühren. Koteletts zur Sauce geben, nur noch heiß werden

lassen. Koteletts mit den Kohlrabi auf Tellern anrichten, Kerbel darüberstreuen.
Dazu passen: Reis oder Nudeln.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

pro Person: 340 kcal / 1425 kJ; E 34 g, F 19 g, KH 6 g

5.6 Rinderfiletspitzen mit Kohlrabi

750 g Rinderfilet	1 EL Petersilie
60 g Butterschmalz	2 Kohlrabi
5 g Speisestärke	Wasser
5 EL Sahne	20 g Butter
Pfeffer, Salz	Kartoffelgratin

Rinderfilet in 1 cm dicke Streifen schneiden, in zerlassendem Butterschmalz kurz anbraten, warmstellen. In den Bratenfond die mit Speisestärke verquirlte Sahne geben. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Zum Schluss die Petersilie unterheben. Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden. In heißem Wasser blanchieren. Butter zerlassen, die Kohlrabischeiben darin schwenken und abschmecken.

Tipp: Als Beilage eignet sich Kartoffelgratin

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

5.7 Roulade vom Weiderind mit Kohlrabirohkost

2 Stk. Gewürzgurken	6 Wacholderbeeren
1 Schale(n) Kresse	2 Lorbeerblätter
2 Zwiebeln	2 EL Tomatenmark
Muskat	130 ml brauner Kalbsfond
Salz, Pfeffer	250 ml Gemüsebrühe
1 EL Schnittlauch	2 EL scharfer Senf
220 g Kartoffelnudeln (Fertigprodukt)	2 Frühlingszwiebeln
Thymian	2 Kohlrabi
120 ml Sahne	120 g Räucherspeck
160 g Kirschtomaten	4 Rinderschnitzel von der Oberschale (à
8 Pfefferkörner	100g)
2 Nelken	

Vorbereitung: Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Kresse abschneiden. Räucherspeck und Gurken in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden und in wenig Rapsöl glasig dünsten. Kohlrabi dünn schälen und in Stifte schneiden.

Frühlingszwiebeln in grobe Röllchen schneiden. Kirschtomaten halbieren und Kernhaus ausschneiden. Rinderschnitzel auflegen, mit scharfen Senf bestreichen, mit Pfeffer würzen. Speck, Gurken und Zwiebelstreifen darauf verteilen, einrollen und mit Bindfaden einen Kreuzbund machen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Roulade rundum anbraten. Lorbeer, Wacholder, Pfefferkörner und Nelken zufügen, mit Kalbsfond angießen, mit Gemüsebrühe auffüllen, Tomatenmark einrühren und im Ofen bei 180° C etwa 40 Minuten schmoren lassen. Frühlingszwiebeln in heißem Butterschmalz angehen lassen, Kohlrabi zufügen, mit Gemüsebrühe angießen, dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne aufgießen und etwas reduzieren lassen, mit Muskat nachwürzen, Kräuter unterheben. Kartoffelnudeln in etwas Butterschmalz goldgelb braten, Kirschtomaten mitgaren. Von den Rouladen Bindfaden entfernen, schräg halbieren. Soße abseihen.

Anrichten: Kohlrabi mit Tomaten auf Tellern anrichten, Rouladenhälften darauf setzen, mit etwas Soße überziehen, Kartoffelnudeln dazusetzen, mit Kresse bestreuen und mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 75

5.8 Salongoulasch auf Carpaccio von Kohlrabi

1 Stange Lauch	1 1/2 EL Sauerrahm
2 Ciabattabrötchen	je 1/4 Paprikaschote rot und grün
Jodsalz, Pfeffer	1 1/2 EL Tomatenmark
1/2 rote Zwiebel	1/2 Zwiebel
1/2 EL Petersilie	1/4 Karotte
1/2 EL Schnittlauch	1/4 Sellerie
1/16 l kräftiger Rotwein	1 mittl. Kohlrabi
1/8 l Fleischbrühe	400 g Rinderfilet (vom Metzger grob durch den Wolf lassen)
1 Knoblauchzehe	

Kohlrabi dünn schälen, in ca. 2 -3 mm dünne Scheiben schneiden. Sellerie, Karotte, Zwiebel schälen; Lauch säubern, alles fein würfeln. Schnittlauch, Petersilie säubern, fein schneiden. Paprika entkernen, säubern, in Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Feine Kohlrabiblätter für Garnitur verwenden. Beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen, Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch anrösten, Tomatenmark dazu, Gemüsewürfel dazu - gut anschwitzen, mit Fleischbrühe angießen, mit Rotwein aufgießen. Reduzieren lassen bis das Gemüse Biss hat, mit Jodsalz und Pfeffer würzen, Schnittlauch und Petersilie unterheben. Kohlrabischeiben in wenig Rapsöl beidseitig goldbraun braten, mit etwas Pfeffer und wenig Salz würzen. Kohlrabischeiben auf flachen Teller rundum anreihen, Goulasch anrichten, Sauerrahm darüber träufeln, Paprikawürfel darüber streuen, Zwiebelringe obenauf und mit Kohlrabigrün garnieren. Die Ciabattabrötchen kross backen und dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6 Geflügelgerichte

6.1 Gefüllte Putenrouladen auf Rahmkohlrabi

4 Scheib. Kochschinken	2 EL Sahne (geschlagen)
30 g Butterschmalz	einige Kohlrabiblätter in Streifen geschnitten
4 Eier hart gekocht	150 ml Sahne
8 Basilikumblätter	2 Kohlrabi
2 EL Senf	150 ml Geflügelbrühe
Pfeffer	100 ml Weißwein
Salz	1 EL Knoblauch gehackt
ca. 150 g 4 Putenschnitzel	2 EL Schalottenwürfel
Petersilienblätter für die Garnitur	
2 Tomaten geschält, entkernt, geviertelt	

Die vier Putenschnitzel zwischen Klarsichtfolie dünnklopfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Die Basilikumblätter darauf verteilen und die 4 Schinkenscheiben darauf legen. Jeweils ein hart gekochtes, geschältes Ei darauf legen und fest einrollen. Die Rouladen mit Holzspießchen verschließen. 30 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Putenrouladen darin von allen Seiten gut anbraten. Schalottenwürfel und den gehackten Knoblauch begeben, kurz mitbraten lassen. Mit Weißwein ablöschen und mit dem Geflügelfond auffüllen. Das Ganze so lange köcheln bis die Rouladen gar sind. Die Rouladen aus dem Fond nehmen und warm stellen, den Fond durch ein feines Sieb passieren. Den in Würfel geschnittenen Kohlrabi hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze kurz kochen lassen. Die Sahne zufügen und so lange kochen lassen, bis der Kohlrabi gar ist. Die in feine Streifen geschnittenen Kohlrabiblätter begeben, 2 Esslöffel geschlagene Sahne unterheben und die Tomaten schälen, entkernen, sowie vierteln und zum Schluss zugeben. Das Gemüse auf den Tellern anrichten, die Rouladen halbieren und darauf legen. Mit gezupften Petersilienblättern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6.2 Hähnchenbrust mit Haselnüssen auf Kohlrabigemüse und Rote-Bete-Soße

150 g Putenbrust	20 g Haselnüsse, gerieben
Meersalz	400 g Kohlrabi
Pfeffer aus der Mühle	4 EL feines Rapsöl
350 ml Milch	Muskatnuss, gerieben

1 EL Petersilie, gehackt	200 ml Geflügelfond
4 Hähnchenbrüste ohne Haut à 160 g	100 ml Rote-Bete-Saft
40 g Schalotten, gehackt	100 g Rote Bete, gekocht
100 ml Rotwein	30 g Haselnusskerne

Putenbrust kleinwürfeln, mit Meersalz und Pfeffer würzen, feinpürieren. Nach und nach 100 ml Milch zugeben, geriebene Haselnüsse darunterrühren, kühlstellen. Schalotten hacken, Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Stifte schneiden, in Salzwasser 10 Minuten garen und abgießen. In einem Topf in 1 EL erhitztem Rapsöl anschwitzen, mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Petersilie einstreuen. Hähnchenbrüste mit Meersalz und Pfeffer würzen, in 2 EL Rapsöl kurz und scharf anbraten. Fleisch abkühlen lassen, anschließend die Oberseite 1 cm dick mit der Farce bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 10 Minuten garen. Schalotten in restlichem Rapsöl glasig dünsten, mit Rotwein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Geflügelfond und Rote-Bete-Saft zugießen, nochmals 10 Minuten einkochen lassen. Rote Bete kleinwürfeln, in die Soße geben. Hähnchenbrüste auf Kohlrabigemüse anrichten, Soße dazugeben und mit grobgehackten Haselnüssen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

510 kcal / 2150 kJ

6.3 Hähnchenrouladen mit Möhren und Kohlrabi

2 EL Saure Sahne	Salz
1 EL Weißweinessig	3 Kohlrabis
1 TL Honig	500 g Möhren
1 TL Sonnenblumenöl	500 g Bandnudeln
1 Bd. Brunnenkresse	8 klein. Hähnchenfilets (à 70 g)
Pfeffer aus der Mühle	

Nudeln in Salzwasser kochen. Eine Möhre und einen Kohlrabi in feine Streifen schneiden. Hähnchenfilets salzen und pfeffern. Mit Kresseblättern belegen. Filets aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Restliches Gemüse in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Röllchen rundherum 3 bis 4 min braten. Warmstellen. Gemüse im Bratfett ca. 10 min dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Essig abschmecken. Saure Sahne unterrühren. Röllchen zum Gemüse geben, mit den abgetropften Nudeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

440 kcal / 0 kJ

6.4 Lackierte Entenbrust mit Pfeffer-Kirschen und Rahmkohlrabi

Für die Ente

4 Entenbrustfilets (weiblich)
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 Öl zum Anbraten
 1 EL Honig
 1 TL Tandooripaste (im Glas)
 etwas Sojasause

Für den Kohlrabi

3 Kohlrabiknollen
 500 ml Sahne
 etwas Salz und Pfeffer

evtl. Muskat

Für die Kirschen

200 g frische Sauerkirschen (entsteint)
 oder Schattenmorellen aus dem Glas
 150 g Zucker
 200 ml Rotwein
 100 ml Kirschsafft
 1 Glas eingelegter grüner Pfeffer
 Rosen Pfeffer
 evtl. etwas Zimt und 1-2 Nelken
 2 EL Speisestärke

Die Entenbrustfilets von Fett und Sehnen befreien, dann die Hautseite zu Karos einschneiden. Das Fleisch würzen und in einer Pfanne in erhitztem Öl bei mittlerer Temperatur vornehmlich auf der Hautseite schön kross anbraten. Anschließend bei ca. 180 Grad für ca. fünf Minuten im Ofen rosa garen. Kurz vor dem Anrichten den Honig mit Soja und Tandooripaste verrühren, die Hautseite der Entenbrust damit bestreichen und unterm dem Ofengrill karamellisieren lassen. Die Ente zum Anrichten in Tranchen schneiden.

Kohlrabi schälen, in Rauten schneiden und in Sahne gar kochen. Anschließend die Sahne reduzieren, abschmecken und wieder zu den Kohlrabi geben.

Für die Kirschen den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Rotwein und dem Kirschsafft ablöschen und anschließend mit selbigem auffüllen. So lange kochen bis der Zucker aufgelöst ist. Wenn die Kirschen frisch sind, für drei bis vier Minuten mitköcheln. Den Fond mit Pfeffer und Gewürzen abschmecken, wenn nötig mit Speisestärke binden und über die Kirschen geben.

6.5 Puten-Ragout Fin im Kohlrabi gratiniert

4 Zweige Thymian (Deko)
 1 Zwiebel
 4 Kohlrabi
 Salz, Pfeffer
 1 1/2 EL Thymian
 1 1/2 TL Butterschmalz
 1 1/2 EL weißer Balsamico
 60 ml Sahne
 200 ml brauner Kalbsfond

140 ml Tomatenpüree
 1 1/2 EL Honig
 1/2 Bd. Bärlauch
 100 g Blauschimmelkäse
 80 g gekochter Schinken
 80 g Frühlingszwiebel
 80 g Shiitakepilze
 280 g Tomaten
 480 g Putenbrust

Kohlrabi schälen, den Deckel oben abschneiden und mit einem Kugelausstecher sauber aushöhlen. In leicht gesalzenem Wasser auf den Punkt blanchieren, gut abtropfen lassen. Putenbrust und Schinken in kleine Würfel schneiden. 1 1/2 EL Thymian abzupfen. Shiitake mit Küchenkrepp gut abreiben und vierteln. Bärlauch säubern und in Streifen schneiden.

Zwiebel schälen und würfeln. Lauchzwiebel säubern und in Röllchen schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und würfeln. Käse in Scheiben schneiden. Putenwürfel und Zwiebeln in heißem Butterschmalz angehen lassen. Frühlingszwiebeln, Pilze und Schinken zugeben, mit andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit braunem Kalbsfond angießen und mit Sahne auffüllen - etwas reduzieren lassen und Thymian unterheben. Tomaten in Butterschmalz anschwanken, Bärlauch und Honig zugeben. Etwas Kalbsfond angießen, Tomatenpüree zufügen und mit weißem Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. In eine Pfanne etwas braunen Kalbsfond gießen, Kohlrabi darauf setzen und mit dem Ragout füllen. Nun die Käsescheibchen darauf legen und im Ofen bei 180 °C überbacken. Tomatenkompott in tiefen Tellern anrichten, Kohlrabi drauf setzen und mit Thymiansträußchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

7 Grundlagen, Informationen

7.1 Kohlrabi

Inhaltsstoffe: Die in Mitteleuropa beheimatete Knolle mit hellgrüner, weißer oder violetter Schale hat sich nun auch einen Platz in der Gourmetküche erobert. Roh ist das Fleisch knackig, gegart hat es einen süßlichen Geschmack mit feiner Rettichnote. Die zarten frischen Blättchen sind essbar. Kohlrabi ist reich an Vitamin C. 100 g decken bereits 88 Prozent des Tagesbedarfs. Biotin sorgt für gesunde Haut sowie schönes und glänzendes Haar. Niacin gibt Energie und Vitalität. Das Gemüse kräftigt das Abwehrsystem, sorgt für mentale Frische, stärkt Herz und Blutgefäße. Saison: ganzjährig. Einkauf: Sie sollten am besten zu kleineren Knollen greifen, da die großen oft holzig sind. Aufbewahrung: im Gemüsefach des Kühlschranks ein bis zwei Wochen haltbar. Verwendung: gedünstet und mit Kräutern verfeinert oder als Rohkost einfach wunderbar.

7.2 Kohlrabi

Das äußerst gesunde Gemüse ist reich an Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium und Vitamin C. Besonders viele Nährwerte stecken in den Blättern, Phosphor z.B. mehr als zweimal so viel wie in der Knolle. Deshalb die zarten Blättchen stets mitverwenden. Beim Einkauf sollte man Knollen mit dicken Rissen liegen lassen - sie sind nicht mehr frisch. Beim Aussuchen auch darauf achten, dass das Kohlrabilaub noch schön grün ist. Kohlrabi lässt sich sowohl als Rohkost zubereiten als auch garen. Roh passt die Knolle fein geraspelt zu Blattsalaten und Nüssen.

7.3 Kohlrabi

Form, Farbe und Geschmack: Eine fleischige Sprossknolle mit ca. 15 cm Durchmesser von grüner über rötlicher bis violetter Farbe. Sie hat grobe, langgestielte Blätter, die zur Knollenmitte zart und essbar sind. Fein würziger Geschmack.

Durch Importe fast ganzjährig zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 21 Kalorien / 88 Joule. Provitamin A und Vitamin C. Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium.

Verwendung im Haushalt: Schneiden Sie die Wurzel und die welken Blätter von der Knolle. Sie eignen sich besonders gut zum Rohverzehr, während große Kohlrabi vor allem gekocht Verwendung finden. Roh können Kohlrabi in Würfel oder Scheiben geschnitten zum Beispiel mit Joghurt, Nüssen und dem Blattgrün verzehrt werden. Große Kohlrabi werden wie Äpfel geschält, in Scheiben oder Stücke geschnitten und gekocht als Feingemüse mit dem zarten Blattgrün zu Fleisch-, Fisch- oder Eierspeisen serviert.

Das sollten Sie probieren: Gedünsteter Kohlrabi: Für 4 Personen 4 zarte Kohlrabi vorbereiten, die Knollen dünn schälen und in große Würfel schneiden. Die Blätter waschen und kurz in kochendes Wasser halten, ohne Stiele in Streifen schneiden. 2 EL Butter erhitzen, Kohlrabiwürfel 10 Minuten sachte anschmoren. Wenig Fleischbrühe angießen, die Blattstreifen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, 15 Minuten zugedeckt auf kleiner Hitze dünsten. Gelegentlich den Topf schütteln. Zum Schluss mit 2 EL Sahne verfeinern und mit Muskat abschmecken. Als Beilage zu Kurzgebratenem oder Frikadellen servieren.

7.4 Kohlrabi

Der Ursprung dieses als typisch deutsch geltenden Gemüses liegt im dunklen. Schon 1558 wurde Kohlrabi zum erstenmal schriftlich erwähnt. Mit ca. 40 000 t jährlich ist die Bundesrepublik der größte Erzeuger - aber auch der größte Verbraucher. Der Bedarf wird durch eigene Ernte nicht einmal gedeckt, die Nachbarländer hauen extra für die Bundesrepublik an und liefern zu. Hochsaison für die knackigen Knollen, die fast ganzjährig angeboten werden, ist von April bis Juni. Wenn andere Frischgemüse auf den Markt drängen, normalisiert sich der Kohlrabi-Umsatz.

Pflanze: Von der Optik her wirkt Kohlrabi in der Kohlfamilie wie ein Kuckucksei, aber er gehört tatsächlich dazu. Er entwickelt sich nicht wie seine Verwandten aus Blättern und Blüten, sondern aus dem unteren Teil der oberirdischen Sproßachse. Es handelt sich um eine zweijährige Pflanze, deren Strunk durch Verdickung des Markkörpers eine massive obere Sproßknolle bildet. Die Form ist rund, oval oder plattrund, die Farbe weiß bis grün, rötlich oder violett. Die Knollen erreichen einen Durchmesser bis zu 20 cm. Sie haben im unteren Teil langstielige Blätter, die abfallen und auf der Knolle breite Narben hinterlassen. Die zarten Herzblätter bleiben dran, sie schmecken nicht nur apart, sondern sind ernährungsphysiologisch auch besonders wertvoll.

Anbau und Ernte: Die Hauptanbauggebiete liegen am Rhein, in Bayern und Baden Württemberg. Kohlrabi wird im Freiland, aber auch unter Glas (ca. 10%) und unter Folie gezogen. Treibware wird von April bis Juni, Freilandware bis in den November hinein geerntet. Zur Ernte werden die Pflanzen aus dem Boden gezogen, der Strunk und die unteren Blätter mit Messer oder Schere dicht unter der Knolle abgetrennt. Die Knollen werden meist direkt auf dem Feld nach Größen sortiert und sorgfältig verpackt.

Kauf: Achten Sie darauf, daß die Knollen nicht ins Kraut geschossen, nicht zu langförmig (Folge zu engen Stands), vor allem aber nicht holzig sind. Verholzen wird durch heißes Wetter, Trockenheit auf dem Feld und zu lange Lagerzeit gefördert. Der Vorgang beginnt am unteren Ende der Knolle, an dem die Wurzel abgeschnitten wurde. Hier kann man prüfen, ob ein Kohlrabi knackig oder schon verholzt ist: Zwei-, dreimal mit einem spitzen Messer hineinstecken. Dringt es leicht ein, ist die Knolle einwandfrei.

Inhalt: Enthalten sind Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Natrium, Provitamin A, Vitamine C, B1, B2 und B6. Die Blätter des Kohlrabi gehören zu den eifrigsten Karotin-Lieferanten aller Gemüse, auch ihr Gehalt an anderen Stoffen (vor allem Phosphor) ist höher als der der Knolle selbst.

Haltbarkeit: Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Frühkohlrabi (Blätter abschneiden und z.B. als Salatbeigabe verwenden) etwa eine Woche frisch, spätere Sorten länger.

Zubereitung: Junge zarte Knollen brauchen nicht geschält zu werden (sie schmecken auch roh vorzüglich), größere wie einer Apfel schälen. Gekocht und gedünstet eignet sich das Gemüse zu Suppen, Eintöpfen, Aufläufen, Füllungen und auch zum Überbacken. Die Blätter werden frisch gehackt an Salat oder in fertige Suppe gegeben bzw. für sich wie Spinat angerichtet.

7.5 Kohlrabi

STECKBRIEF: Andere Bezeichnungen: Oberrübe, Rüb Kohl, 'pompeianischer' Kohl.

Saison: Importe ganzjährig: im April z. B. Freilandware aus Italien Aus heimischer Ernte: Freiland Mai-November.

Sorten:

Anbau: hauptsächlich Deutschland (Nordrhein-Westfalen, Bayern, Baden-Württemberg), Holland, Italien, Frankreich.

Einkauf: Die Knollen sollen ganz, gesund, mit frischen Blättern versehen und rund sein. Zuerst verholzt die Knolle an der Wurzel. Ist diese breit und faserig, deutet das auf Verholzung hin. **Tipp:** Wenn Sie doch einmal Pech gehabt haben, streichen Sie das Gemüse nach dem Kochen durch ein feines Sieb.

Lagerung: große Blätter entfernen, sie entziehen Feuchtigkeit. Im Gemüsefach des Kühlschranks hält sich Kohlrabi gut 8 Tage. Tiefgefroren in Stiften oder Scheiben ca. 8 Monate; geschälte Knollen 3 Monate.

Verwendung: in Suppen und Eintöpfen, Aufläufen und Gratins, als Beilage zu Fleisch, gefüllt mit Hack/Reis, als Salat oder Rohkost.

Zubereitung: Kohlrabi putzen: Entfernen Sie den Wurzelansatz großzügig und schneiden Sie die Blätter mit einem Messer dicht an der Knolle ab.

Kohlrabi schälen: kleinere Knollen wie einen Apfel spiralförmig abschälen. Große Knollen vorher in Viertel oder dicke Scheiben schneiden.

Zum Füllen vorbereiten: Hierfür eignen sich kleinere Knollen. Am besten vorgaren und mit einem Kugelausstecher oder Löffel aushöhlen.

Kohlrabi klein schneiden: halbierte Knolle in keilförmige 'Halbmonde' oder erst in dünne Scheiben, dann in feine Stifte oder Würfel schneiden.

Dünsten: Stifte, Halbmonde oder Würfel in heißem Fett andünsten. Dann mit etwas Brühe oder Wasser ablöschen, zugedeckt garen.

Blättchen mitverwenden: die zarten Herzblättchen aus der Mitte in feine Streifen schneiden. Einfach wie Küchenkräuter überstreuen.

7.6 Kohlrabi in Butter gedämpft

4 Kohlrabi,

viel Butter

Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden und in Butter dämpfen. So wird der Eigengeschmack des Kohlrabis erhalten, desgleichen die Vitamine und die übrigen Vitalstoffe.

8 Kartoffel-, Gemüsegerichte

8.1 Ausgebackene Käsewürfel auf Kohlrabi-Ragout

4 Kohlrabi, je ca. 150 g	1 EL gehackte Petersilie
1 Zwiebel	Zitronensaft
50 g Butter	400 g Gouda oder Edamer
Salz, weißer Pfeffer	1 frisches Ei
geriebener Majoran	4 EL Semmelbrösel
50 ml Gemüsebrühe	Butterschmalz zum Ausbacken

Von den 4 Kohlrabi die Blätter entfernen, die inneren Blätter in feine Streifen schneiden. Die Kohlrabi in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dann würfeln. Die Zwiebel schälen, in 30 g zerlassener Butter glasig dünsten. Kohlrabi, Majoran, Salz und Pfeffer hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit der Brühe begießen und zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten. Zum Schluss die restliche Butter in Flocken sowie die geschnittenen Kohlblätter und die Petersilie unter das Gemüse mischen. Mit Zitronensaft abschmecken. Den Käse in 2 cm große Würfel schneiden, in Ei und Semmelbrösel wälzen und im heißen Butterschmalz in einer Pfanne ausbacken. Die ausgebackenen Käsewürfel über dem Kohlrabi-Ragout vorsichtig verteilen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

580 kcal / 2427 kJ

8.2 Frühlingsgemüse mit Kräutersauce

400 g Zuckerschoten	200 g Doppelrahm-Frischkäse
250 g Möhren	8 EL Joghurt
250 g Kohlrabi	4 EL Sahne
1 TL Gemüsebrühe gekörnte	2 TL Zitronensaft
Meersalz	8 Stängel Basilikum
30 g Butter	8 Stängel Petersilie

1. Die Zuckerschoten waschen und von den Fäden befreien. Die Möhren unter fließendem Wasser sauber bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Den Kohlrabi waschen und putzen, die zarten Blättchen beiseite legen. Dann schälen und in 1/2 cm dicke Stäbchen schneiden.

2. Etwa 1/8 l Wasser mit der gekörnten Brühe, 1 Prise Salz und der Butter in einem breiten Topf aufkochen. Das Gemüse untermischen und zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 12

Minuten bissfest garen.

3. Den Frischkäse zerteilen und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Die Kochbrühe vom Gemüse, den Joghurt, die Sahne und den Zitronensaft dazugeben. Mit dem Schneebesen zu einer glatten Sauce schlagen.

4. Die Kohlrabiblättchen, das Basilikum und die Petersilie ohne die groben Stiele fein hacken. Die Kräuter unter die Sauce rühren und abschmecken.

Dazu passen neue Kartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

1500 kJ

8.3 Gebackene Kohlrabi

2 EL Petersilie, gehackt	Muskatnuss
Rapsöl zum Frittieren	200 g Mehl
Milch oder Bier	Mehl zum Wenden
2 Eier	Salz
3 EL Emmentaler Käse, gerieben	6 Kohlrabi (800 - 1000 g)

Kohlrabi schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser 14 Minuten garen. Abgetropft zuerst in Mehl, dann in einem Ausbackteig aus Mehl (200 g), Salz, Muskatnuss, geriebenem Emmentaler Käse, Eiern und etwas Milch oder Bier wenden. Inzwischen Öl im Frittieretopf oder in der Fritteuse erhitzen. Die Kohlrabischeiben darin knapp 5 Minuten ausbacken. Mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt mit Tomatenketchup cremig gerührte Salatmayonnaise.

Mengenangabe: 5 Portionen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

8.4 Gebratene Kohlrabi

4 Kohlrabi	6 EL Butterschmalz
Salz	4 EL Frühlingszwiebelringe
2 Eier	1 Dos. Pizzatomaten (425 ml)
Pfeffer	100 g Sauerrahm
30 g ger. Gouda	2 EL Tomatenmark
75 g Semmelbrösel	Paprikapulver, edelsüß
5 EL Mehl	

Kohlrabi schälen. In 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, in Salzwasser 12-15 Min. garen. Danach abgießen. Eier mit Salz, Pfeffer verquirlen. Käse, Brösel vermengen. Kohlrabischeiben erst im Mehl, dann in Ei und Käse-Brösel-Mischung wenden. Portionsweise

5 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kohlrabischeiben darin von beiden Seiten goldbraun braten. Warm stellen. Frühlingszwiebeln im übrigen Butterschmalz dünsten, die Tomaten dazugeben. 5-10 Min. einkochen lassen. Sauerrahm und Tomatenmark einrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Die Kohlrabi-Schnitzel mit Soße, evtl. Nudeln und Kräutern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 25 Min.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.

pro Person ca.: 400 kcal; E 13 g, F 25 g, KH 31 g

8.5 Gefüllte Kohlrabi

4 Kohlrabi	300 ml Brühe
Salz	4 Tomaten
400 g Bratwurstbrät	200 ml Milch
200 g Schalotten	Pfeffer

Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Kohlrabiknollen schälen. In Salzwasser ca. 10 Min. garen. Anschließend herausnehmen. Deckel abschneiden, Knollen vorsichtig aushöhlen, abtropfen lassen. Das Brät bei Bedarf nachwürzen und in die Kohlrabi füllen, Deckel aufsetzen. Gemüse in gefettete Auflaufform stellen und im Ofen ca. 15 Min. garen. Schalotten abziehen, große vierteln, zu den Kohlrabi geben. Brühe angießen, weitere 15 Min. zugedeckt garen. Kohlrabi wieder herausnehmen, den Zwiebelsud aufkochen lassen. Die Tomaten würfeln und mit der Milch zum Sud geben. Kurz einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi mit dem Sud auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 45 Min.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

pro Person ca.: 0 kcal; E 18 g, F 29 g, KH 0 g

8.6 Gefüllte Kohlrabi

2 Kohlrabi,	1 bis 2 Eigelb,
1/2 Zwiebel (fein gehackt),	Salz,
10 g Butter,	Muskatnuss,
50 g Hackfleisch,	200 ml Bouillon,
50 g Brot ohne Rinde,	3 bis 5 EL Sahne,
ca. 100 ml Milch,	20 g Butter

Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und im Salzwasser fast weich kochen. Mit einem Apfelausstecher aushöhlen und den Boden etwas flach schneiden. Das Brot in Würfel schneiden und mit heißer Milch übergießen, einweichen lassen. Zwiebel in Butter glasig werden lassen, das Hackfleisch dazugeben und mitdünsten. Die ausgedrückten Brotwürfel zur Zwiebel-Hackfleisch-Mischung geben, gut vermischen und mit den angegebenen Gewürzen herzhaft abschmecken. Mit der Masse den ausgehöhlten Kohlrabi füllen und in eine ausgebutterte Gratinform stellen. Boullion dazugießen (ca. 1 cm hoch), eventuell etwas Rahm beifügen. Butterstückchen auf der Oberfläche verteilen und im Ofen 20 bis 30 Minuten weichdämpfen.

8.7 Gefüllte Kohlrabi

4 Kohlrabi (à 250 g)	2 Eier
Salz	Pfeffer
300 g Schinkenspeck, magerer	Muskatnuß, abger.
50 g Edamer-Käse	

Kohlrabi schälen. Zarte Kohlrabiblätter waschen, fein hacken. Kohlrabi mit 1 Tasse Salzwasser 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 garen. Abtropfen und abkühlen lassen, dann vorsichtig mit einem Teelöffel (bis auf einen 1 cm breiten Rand) aushöhlen. Kohlrabiffleisch fein hacken. Schinken in kleine Würfel schneiden, Käse fein reiben. Eigelb, Kohlrabiffleisch, gehackte Kohlrabiblätter, die Hälfte Schinkenwürfel und die Hälfte Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eiweiß sehr steif schlagen, unter die Schinkenfüllung ziehen. Masse in die Kohlrabi füllen. Eine feuerfeste Form einfetten, Kohlrabi hineinsetzen, restliche Schinkenwürfel dazugeben, Form zugedeckt in den Backofen stellen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 15 Minuten Kohlrabi mit dem restlichen Käse bestreuen und weitere 10 Min. offen knusprig überbacken. Kohlrabi in der Form servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.8 Gefüllte Kohlrabi

4 Kohlrabi	z. B. Petersilie, Thymian, Majoran
2 dl Bouillon	2 dl Gemüsebouillon
<i>Füllung</i>	75 g Soja-Eiweiss (Soyana) gehackt, hell
1/2 EL Margarine	1 Msp. Ingwer
1 Zwiebel, gehackt	Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gehackt	1/2 Speisequark
1 EL Kräuter, fein gehackt,	1 Ei, verklopft

Den Kohlrabi einen Deckel wegschneiden. Schälen, dabei zähe Fasern entfernen. Mit dem Pariser Löffel aushöhlen und die Kohlrabi mit Bouillon im Dampfkochtopf weichkochen. Kochzeit: 8-10 Minuten. Für die Füllung das Ausgehöhlte hacken und zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Kräutern in der warmen Margarine gut andämpfen. Mit Gemüsebouillon ablöschen und Soja-Eiweiß zugeben, abschmecken. Leicht auskühlen lassen. Quark und Ei dazumischen. In die weich gekochten Kohlrabi einfüllen. Diese in eine feuerfeste Form stellen. Gemüsekochwasser dazugießen. Auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 15 Minuten überbacken. (In den kalten Ofen eingeschoben, benötigen sie 25 Minuten.) Tipp: Den Rest der Füllung mit etwas Gemüsekochwasser verdünnt neben die Kohlrabi in der Form verteilen. Mit derselben Füllung können auch Teigkrapfen gefüllt werden.

8.9 Gefüllte Kohlrabi

4 Kohlrabi (ca. 800 g)	100 g Emmentaler
150 ml Gemüsebrühe (Instant)	1 Bd. Petersilie
50 g Schinken, gekochter	100 g Erbsen (TK)
1 Zwiebel	Pfeffer
1 EL Butter oder Margarine	Muskatnuß
1/2 l Wasser	150 g Kräuter-Crème-fraîche
50 g Muschelnudeln, kl.	100 ml Schlagsahne
Salz	

Kohlrabi putzen, schälen und in der Gemüsebrühe ca. 40 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 dünsten. Danach 100 ml Brühe abmessen und beiseite stellen.

Inzwischen Schinken und Zwiebel fein würfeln. Zwiebel im heißen Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 9 glasig dünsten.

Nudeln 5 Min. in Salzwasser kochen und abgießen. Käse und Petersilie getrennt im Universalzerkleinerer fein hacken.

Kohlrabi mit einem Löffel aushöhlen. Das Innere hacken und mit Schinken, Nudeln, Erbsen, Zwiebel, der Hälfte Käse und der Hälfte Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kohlrabi damit füllen und in eine Form setzen. Die restliche Füllung ringsherum verteilen.

Crème fraîche, Sahne, restliche Petersilie und die abgemessene Brühe verrühren, eventuell nachwürzen. Soße in die Form gießen und Kohlrabi mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Backofen garen.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen 15 - 20 Minuten

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion: 471 kcal / 1884 kJ

8.10 Gefüllte Kohlrabi

8 Kohlrabi (je ca. 200 g)

Füllung

220 g Schinkenwürfeli
250 g gekochter Langkornreis

1 EL Thymianblättchen
180 g Tilsiter, in Würfeli
1 1/2 EL Tomatenpüree
1/2 TL Salz

Von den Kohlrabi einen flachen Deckel abschneiden. Kohlrabi schälen, mit einem Kugelausstecher bis auf einen ca. 3A cm dicken Rand aushöhlen. Kugeln beiseite stellen. Für die Füllung Schinkenwürfeli und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, in die Kohlrabi verteilen. Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Kohlrabi beigegeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. knapp weich garen.

Tipp: Beiseite gestellte Kohlrabikugeln zu Salat servieren.

Dazu passen: Bratkartoffeln.

Mengenangabe: 1 Dämpfkörbchen, gefettet

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

pro Person: 514 kcal / 2146 kJ; E 32 g, F 16 g, KH 61 g

8.11 Gefüllte Kohlrabi

4 Kohlrabi
2 dl Gemüsebouillon

Füllung

1 EL Margarine oder Butter
1 Zwiebel, gehackt
75 g Vollreis
2 dl Gemüsebouillon
150 g Schinken am Stück, in Würfelchen

100 g tiefgekühlte oder frische Erbsli, blan-
chiert
1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale

Guss

1 dl Kaffeerahm
1 Ei
50 g geriebener Sbrinz oder Parmesan

Kohlrabi schälen, dabei zähe Fasern entfernen, quer halbieren. Mit dem Pariserlöffel aushöhlen. Ausgehöhlt beiseite legen. Kohlrabi in der Bouillon, zugedeckt, während 20-25 Minuten knapp weich kochen. Herausnehmen, abtropfen, auskühlen lassen.

Für die Füllung ca. die Hälfte des Ausgehöhlten fein hacken und zusammen mit den Zwiebeln in der warmen Margarine oder Butter andämpfen, Reis zugeben, kurz dünsten. Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen und zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 40 Minuten köcheln. Vom Feuer nehmen. Die restlichen Zutaten unter den Reis mischen, in die gekochten Kohlrabi füllen, in eine ofenfeste, gefettete Form stellen.

Für den Guss alle Zutaten mischen, über die Kohlrabi gießen.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

8.12 Gefüllte Kohlrabi

4 Kohlrabi	2 Eigelb
1 Zwiebel	1 TL Mehl
2 EL Butter	4 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer	1 EL Butter
Paprika	2 EL ger. Gouda
1 Prise Zucker	4 EL Sauerrahm
300 g gekochter Reis	

Kohlrabi schälen, Stiele und Blätter beiseitelegen. Knollen im Salzwasser ca. 15 Min. garen, abkühlen lassen, aushöhlen. 3 EL Kochwasser beiseitestellen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Stiele, Blätter und ausgehöhltes Kohlrabiffleisch fein hacken. Fein gehackte Zwiebel in Butter andünsten. Kohlrabiffleisch und Grün zugeben, 5 Min. mitdünsten, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Zucker würzen. Die Hälfte mit gekochtem Reis, Eigelb und Mehl mischen, in die Knollen füllen, mit Semmelbrösel bestreuen. 1 EL Butter in Flöckchen daraufsetzen, im Ofen ca. 15 Min. garen. Restliches Gemüse und Gouda erhitzen, mit Kochsud ablöschen, rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Sauerrahm unterziehen. Die Soße würzig abschmecken und mit den Kohlrabi anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen:

Garen ca. 35 Min.

Vorbereiten ca. 20 Min.

pro Person ca.: 320 kcal; E 11 g, F 16 g, KH 33 g

8.13 Gefüllte Kohlrabi**KOHLRABI**

4-6 mittelgroße Kohlrabi, geschält
2-3 dl Wasser
wenig frischer Thymian

FÜLLUNG

1 EL Margarine oder Butter
1 klein. Lauch, fein geschnitten
100 g braune Champignons, fein geschnitten

100 g rote Linsen
2 dl Gemüsebouillon, heiß
75 g milder Greyerzer, gerieben
2 EL saurer Halbrahm
wenig Salz
1 TL Curry
1 Msp. Cayennepfeffer
wenig frische Thymianblättchen
Margarine oder Butter für die Form

Kohlrabi: Wasser und Thymian in einer weiten Pfanne aufkochen. Kohlrabi darin im Dämpfkorbchen zugedeckt knapp weich kochen. Flüssigkeit beiseite stellen. Kohlrabi leicht auskühlen. Einen Deckel wegschneiden, Kohlrabi bis auf 1 cm aushöhlen. Ausgehöhltes und Deckel fein hacken.

Füllung: Lauch in der warmen Margarine oder Butter andämpfen. Pilze, Linsen und Kohlrabi-Inneres zugeben, kurz mitdämpfen. Gemüsebouillon dazugießen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze 10-20 Minuten köcheln. Käse bis auf ca. 2 El und sauren Halbrahm daruntermischen, würzen, in die Kohlrabi verteilen. Diese in eine gefettete ofenfeste Form setzen. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Dämpfflüssigkeit zugeben.

Gratinieren: ca. 15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Die restliche Füllung separat dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

8.14 Gefüllte Kohlrabi in Tomatensoße

2 EL Öl	1 klein. Tomate
1 mittelgroße Zwiebel	100 g Kochschinken
125 g Langkornreis	2-3 Stiele Oregano
Salz, schwarzer Pfeffer	100 g geriebener Gouda
6 Kohlrabi (à ca. 200 g)	1 Dos. (850 ml) Tomaten
100 g Champignons	1/2 Bd. Petersilie

Öl erhitzen. Zwiebel schälen, würfeln und mit Reis darin andünsten. 1/4 l Wasser angießen, salzen. Alles aufkochen, ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Kohlrabi schälen, einen Deckel abschneiden. Inneres herauslösen, würfeln. Im Reis mitgaren. Kohlrabi in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren.

Pilze und Tomate putzen, waschen und würfeln. Schinken würfeln. Oregano waschen, hacken. Alles zum Reis geben und Hälfte Käse untermischen. Würzen. In die Kohlrabi füllen.

Tomaten in eine feuerfeste Form gießen, etwas zerkleinern und würzen. Petersilie hacken, zufügen. Kohlrabi hineinsetzen. Mit Rest Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 350 kcal / 1470 kJ; E 19 g, F 13 g, KH 37 g

8.15 Gefüllte Kohlrabi mit Hacksoße

4 klein. Kohlrabi	Pfeffer
Salz	50 g ger. Parmesan
2 rote Zwiebeln	150 g ger. Gratin-Käse
3 EL Olivenöl	250 g Rinderhack
5 Tomaten	1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen	1 TL ital. Kräuter
200 ml Brühe	Kresse zum Garnieren
200 ml Sahne	

Kohlrabi putzen, schälen, in Scheiben schneiden, in Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, beiseite stellen. Rote Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Scheiben teilen. Zwiebeln in 1 EL Öl kurz dünsten. Tomaten häuten, entkernen, würfeln, kurz mitdünsten, würzen. Leicht abkühlen lassen, Parmesan einrühren. Ein Blech mit 1 EL Öl fetten. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Tomatenmasse auf 2/3 der Kohlrabischeiben geben, je 2 Scheiben übereinander setzen, mit übrigen Scheiben abdecken. Türmchen auf das Blech setzen, mit Gratin-Käse bestreuen und 20-25 Min. im Ofen garen. Hack in 1 EL Öl krümelig braten, Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, zufügen, mitbraten. Brühe und Sahne angießen, mit Kräutern, Salz, Pfeffer würzen. 10-15 Min. garen. Gefüllte Kohlrabi mit der Soße anrichten, mit frischer Kresse garnieren und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten.

pro Person ca.: 585 kcal; E 38 g, F 44 g, KH 9 g, BE 0

8.16 Gefüllte Kohlrabi mit Lachs

3 klein. Kohlrabi à 200 g	1 Bd. Basilikum
200 ml Kalbsfond	Salz
einige zerstoßene Korianderkörner	Pfeffer
75 g Crème fraîche	120 g geräucherter Lachs
1 EL mittelscharfer Senf	

Kohlrabi so schälen, daß die kleinen zarten Blättchen an der Knolle bleiben. Einen Deckel abschneiden. Kalbsfond und Koriander aufkochen, Kohlrabi und Deckel in den Topf geben und auf kleiner Gasflamme garen. Die Deckel nach 5 Minuten herausnehmen. Nach beendeter Garzeit die Kohlrabi etwas abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch mit einem Melonenausstecher oder einem Teelöffel aushöhlen. Fruchtfleisch, 2 El. Fond, Crème fraîche, Senf und Basilikumblätter mit dem Schneidstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Kohlrabi füllen. Lachs in Streifen schneiden und darauf anrichten. Zuletzt den Kohlrabi daraufsetzen. (3 Portionen) Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten Garzeit: ca. 35 Minuten

Mengenangabe: 3 Portionen

8.17 Gefüllte Kohlrabi mit Möhren

4 Kohlrabi à ca. 400 g)	2 EL Schnittlauchröllchen
Salz	Pfeffer
2 Möhren	1 Ei
1 klein. Zucchini	150 g Crème fraîche
1 Zwiebel	150 g Gouda mit Brennessel, gerieben
30 g Butter	150 ml Gemüsebrühe (instant)

Kohlrabi putzen und schälen. In kochendem Salzwasser ca. 15 Min. garen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

Möhren abbrausen, putzen, schälen, in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel abziehen, hacken. Möhren in heißer Butter ca. 3 Min. dünsten. Zucchini und Zwiebel dazugeben, etwa 2 Min. weiterdünsten. Schnittlauchröllchen unter das Gemüse heben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Ei mit Crème fraîche verrühren. Mit 2/3 des geriebenen Käses unter das gedünstete Gemüse heben.

Den Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Von den Kohlrabi einen Deckel abschneiden. Das Gemüse aushöhlen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Ausgelöstes Inneres würfeln, unter die Füllung heben und in die Kohlrabi füllen.

Kohlrabi in eine Auflaufform setzen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Die Brühe angießen und das Gemüse im Ofen ca. 30 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 50 Min.

pro Person: 380 kcal; E 20 g, F 26 g, KH 15 g

8.18 Gefüllte Kohlrabi mit Rüebliauce

KOHLRABI

- 4 groß. oder
- 8 klein. Kohlrabi, mit Blättern

FÜLLUNG

- 100 g Grünkernschrot
- 1 dl siedende Gemüsebouillon
- 1 EL Margarine oder Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Bd. Petersilie, fein gehackt
- 1 Rüebli
- 125 g Tofu
- 1 Ei
- 50 g Doppelrahmfrischkäse

- 1 EL Sojasauce
- gehacktes Kohlrabiinneres
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 1/2 dl Gemüsebouillon

RÜEBLISAUCE

- 1 EL Margarine oder Butter
- 1 Schalotte oder Zwiebel, fein gehackt
- 250 g Rüebli, in Stücken
- 1/2 dl Weißwein und
- 1 dl Gemüsebouillon, oder
- 1 1/2 dl Gemüsebouillon
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf
- 50 g Margarine oder Butter, in Flöckli

Nur die zarten Herzblättchen beiseite legen. Evtl. holzige Schalenteile vom Wurzelansatz

her abschälen. Kohlrabi im Dampfkochtopf (ca. 5 Minuten) oder im Dämpfkörbchen (15-20 Minuten) knapp weich kochen, etwas auskühlen. Deckel wegschneiden, Gemüseinneres mit dem Apfelaushöher bis auf einen Rand von 3/4 cm aushöhlen, grob hacken und für die Füllung beiseite stellen.

Füllung: Grünkernschrot mit der Bouillon übergießen, zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen. Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Petersilie begeben, andämpfen, zum Schrot geben. Rüebl und Tofu an der Bircherraffel dazureiben. Die restlichen Zutaten bis und mit Kohlrabiinneres zugeben, gut mischen, würzen. Kohlrabi füllen, Deckel aufsetzen, in eine ofenfeste Form stellen. Die restliche Füllung dazwischen verteilen, Bouillon dazugießen. Form mit Folie bedecken.

Garen: ca. 20 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Rüeblisauce: Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten oder Zwiebeln andämpfen. Rüeblstücke begeben, kurz mit dämpfen, mit der Flüssigkeit ablöschen, zugedeckt auf kleinem Feuer weich köcheln. Pürieren, nochmals kurz aufkochen, würzen. Margarine- oder Butterflöckli mit dem Schwingbesen darunterühren. Servieren: Kohlrabi auf Teller verteilen, Rüeblisauce dazugießen, mit den Herzblättchen garnieren.

Das Sommer-Menü - Sommer-Salat - Gefüllte Kohlrabi mit Rüeblisauce - Götterspeise

Mengenangabe: 4 Personen

8.19 Gefüllte Kohlrabis

4 Scheib. Schinken	1 EL Mehl
Butterflöckchen	1 EL Butter
100 g Käse, gerieben	1 Zwiebel
3 EL Petersilie, gehackt	Salz
1/4 l Crème fraîche	4 Kohlrabi

Kohlrabis schälen und ca. 30 Minuten in Salzwasser garen. Deckel abschneiden, aushöhlen und das Ausgehöhlte in Stücke schneiden. Schinken in feine Streifen schneiden. Klein gehackte Zwiebel in Butter glasig dünsten, Mehl unterühren und mit Crème fraîche ablöschen. Kohlrabistückchen, Schinkenstreifen und gehackte Petersilie hinzufügen und in die Kohlrabis füllen. Mit Käse bestreuen, Butterflöckchen aufsetzen und im Backofen bei 240° C 10 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 55

8.20 Gefüllter Frühlingskohlrabi

8 Kohlrabi (je etwa 200 g)	200 g Kalbsbrät
Salz	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
200 g Kalbsschnitzel (aus der Keule)	1 unbeh. Zitrone, abgeriebene Schale
2 Schalotten (oder 1 kleine Zwiebel)	1 Möhre (etwa 100 g)
1 EL Butterschmalz	100 g Erbsen tiefgefrorene
1 Bd. Petersilie glatte	250 g Sahne
1 Bd. Basilikum	1 TL Speisestärke
2 Scheibe(n) Toastbrot	Alufolie
1 Ei	

1. Die Kohlrabi schälen, in Salzwasser etwa 30 Minuten kochen lassen.
2. Das Kalbfleisch klein würfeln, die Schalotten schälen und hacken. Beides im heißen Schmalz kurz anbraten.
3. Das zarte Kohlrabigrün, die Petersilie und das Basilikum bis auf einige Blätter hacken. Das Toastbrot entrinden und fein würfeln. Das Fleisch, das Brot, das Ei und die Kräuter unter das Kalbsbrät mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
4. Die Kohlrabi abgießen, jeweils einen flachen Deckel abschneiden. Das Innere mit einem TL. herauslösen, klein würfeln.
5. Den Backofen auf 225 ° vorheizen. Die Möhre schälen und würfeln, mit den Kohlrabiwürfeln und den Erbsen in einer Auflaufform mischen, würzen.
6. Die Kohlrabi mit der Brätmischung füllen und auf das Gemüse setzen. Die Sahne mit der Speisestärke verquirlen, um die Knollen gießen. Mit Alufolie abdecken, im Ofen (Mitte, Gas Stufe 4, Umluft 200 °) etwa 30 Minuten schmoren lassen. Mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

2300 kJ

8.21 Gefüllter Kohlrabi

4 Kohlrabi (à 400g)	1 TL glatte Petersilie
Salz	1 TL Zitronenmelisse
350 g Ricotta	1 TL Sauerampfer
2 EL Creme fraiche	1 TL Schnittlauch und
50 g Pistazienkerne (gehackt)	1 TL Estragon (frisch gehackt)
1 Ei (Kl. L)	Pfeffer
3 EL Semmelbrösel	200 ml Gemüsefond (a. d. Glas)
1 TL Kerbel	2 EL Parmesan (frisch gerieben)

Kohlrabi putzen und schälen. Mit einem Kugelausstecher aushöhlen, 8 Min. in Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen lassen. Ricotta durch ein Sieb streichen, mit Creme fraiche, Pistazien, Ei, Semmelbröseln und Kräutern verrühren, salzen, pfeffern. In die Kohlrabi

füllen, mit Parmesan bestreuen, mit Fond umgießen und bei 180 Grad auf der 2. Einschub-
leiste von unten 40 Min. garen (Gas 2-3).

Mengenangabe: 4 Portionen:

Zubereitungszeit: 1 Stunde

8.22 **Gefüllter Kohlrabi mit Pilz-Risotto**

1 Kohlrabi (ca. 300 g)	50 g Risotto-Reis
Kräuter-Jodsalz	2 EL (20 g) geriebener Parmesan-Käse
1 klein. Zwiebel	2-3 Stiele Basilikum
150 g Pilze (z. B. Champignons und Shiitake)	1-2 EL Sojacreme zum Verfeinern

Kohlrabi putzen, schälen und in gut 1/4 l Wasser mit Kräuter-Jodsalz zugedeckt 25-30 Minuten garen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen, waschen und evtl. in Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Pilze darin goldbraun braten, würzen. Herausnehmen. Zwiebel und Reis im Bratfett andünsten. Kohlrabi abtropfen, Fond auffangen.

Reis mit 1/8 l Kohlrabi-Fond ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen. Pilze und Käse nach 15 Minuten unterrühren.

Vom Kohlrabi einen Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Kohlrabi warm stellen. Basilikum waschen, hacken. Kohlrabi-Inneres würfeln. Mit 6 EL Fond und Basilikum pürieren. Soße erhitzen und die Sojacreme unterrühren, abschmecken. Kohlrabi mit dem Pilz-Risotto füllen und mit der Soße anrichten.

Mengenangabe: 1 Person:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

pro Portion ca.: 400 kcal / 1680 kJ; E 19 g, F 14 g, KH 47 g

8.23 **Gemüsegratin mit Spargel**

600 g Spargel	400 g süße Sahne
400 g Brokkoli	1 Bd. Schnittlauch
2 Kohlrabi	60 g geriebener Käse
400 g Zucchini	3 Eigelb
Butter für die Form	Salz
150 g Kräuter-Frischkäse	Pfeffer

Geschälten Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen, Kohlrabi in kleine Würfel und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Gemüse getrennt

in siedendem Wasser 15-20 Minuten knackig garen und abtropfen lassen. Gemüse in eine gebutterte, feuerfeste Form schichten. Frischkäse mit der Sahne, feingeschnittenem Schnittlauch, geriebenem Käse und Eigelb gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse über dem Gemüse verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 min. überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.24 Kohlrabi 'Cordon bleu'

3 mittelgroße Kohlrabi (à ca. 450 g)	8 dünne Scheiben (ca. 200 g)
Salz, weißer Pfeffer	gekochter Schinken
1 Zwiebel	8 Scheib. (ca. 200 g) mittelalter Gouda-Käse
2 EL (30 g) Butter/Margarine	150 g Creme fraîche
200 g Langkornreis	1 gestr. EL Speisestärke
2 Fleischtomaten (ca. 500 g)	evtl. Kerbel zum Garnieren
Fett für die Form	

Kohlrabi putzen, schälen, waschen, etwas zartes Kohlrabigrün beiseitelegen. Kohlrabi in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, 8 gleich große beiseitelegen. Rest fein würfeln. Kohlrabischeiben in 3/8 l kochendem Salzwasser zugedeckt 8-10 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, dabei das Gemüsewasser auffangen und 200 ml abmessen. Zwiebel schälen und fein hacken, 1 EL Fett erhitzen. Hälfte Zwiebel darin andünsten. Kohlrabiwürfel und Reis mit andünsten. 1/8 l Wasser angießen, salzen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Kohlrabischeiben in eine flache gefettete Auflaufform legen und würzen. Je 1 Scheibe Schinken, Tomate und Käse darauf legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten überbacken.

Rest Tomate fein würfeln, 1 EL Fett in einem Topf erhitzen. Rest Zwiebel darin andünsten. Mit Gemüsewasser ablöschen und aufkochen. Creme fraîche unterrühren. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Soße damit binden, abschmecken.

Kohlrabigrün waschen, fein schneiden. Mit Tomatenwürfeln unter den Reis heben. Alles anrichten, evtl. garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 700 kcal / 2940 kJ; E 40 g, F 35 g, KH 51 g

8.25 Kohlrabi - Überraschung

2 groß. Kohlrabi	40 g Mehl
Salz	40 g Butter
1 Bd. Schnittlauch	1/4 l Milch
1 Bd. Dill	Salz
1 Bd. Petersilie	Pfeffer
150 g Pikantje van Gouda	Muskat

Die Kohlrabi putzen, schälen. Jede Knolle in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 8-10 Minuten garen. Herausnehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Von dem Kochwasser 1/4 l abmessen.

Die Kräuter waschen und fein hacken. Den Käse reiben. Zwei Drittel davon mit den Kräutern mischen. Zwischen zwei Kohlrabischeiben immer etwas von der Kräuterfüllung geben und zusammendrücken. Nebeneinander in eine gut gebutterte, feuerfeste Form schichten.

Für die Sauce das Mehl in der Butter anschwitzen. Mit Milch und Kochwasser auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Über die Kohlrabi gießen. Den übrigen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad gut 8-10 Minuten überbacken.

Tipp: Am besten schmecken neue kleine Kartoffeln dazu.

8.26 Kohlrabi Belle Cuisine

4 Kohlrabi	2 Tomaten, geschält und gewürfelt
Streuwürze	1 TL französische Kräutermischung
2 dl Bouillon	1/2 dl Rahm
<i>Füllung</i>	2 Eier, verklopft
1 hartes Weggli	1 Knoblauchzehe, gepresst
1 dl heiße Bouillon	wenig Petersilie und Dill, gehackt
75 g Schinken, fein gewürfelt	Salz oder Streuwürze

Die Kohlrabi schälen, aushöhlen und mit Streuwürze bestreuen. Füllung verteilen, Deckel nach Belieben draufsetzen. 2-3 dl Bouillon in die Gratinform gießen und das Gemüse zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad während 35-40 Minuten weichdämpfen. Evtl. am Ende der Kochzeit abdecken.

Füllung: Die Weggilirinde mit der Zitronenraffel abreiben, Weggli mit der heißen Bouillon übergießen und mit der Gabel zerdrücken. Alle übrigen Zutaten beifügen und gut vermischen. Diese Füllung reicht für 4 Kohlrabi.

8.27 Kohlrabi in Schnittlauchsahne

750 g Kohlrabi	Salz
250 ml Gemüsebrühe (Instant)	Pfeffer
30 g Butter	Zucker
20 g Mehl	2 TL Zitronensaft
200 ml Schlagsahne	2 Bd. Schnittlauch (in Röllchen)

Kohlrabi schälen, in Stifte oder Stücke schneiden. in der kochenden Brühe zugedeckt ca. 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Abgießen, Brühe auffangen.

Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Sahne und Brühe ablöschen, 5 Min. kochen. Kohlrabi hinzufügen, weitere 5 Min. kochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. 2/3 des Schnittlauchs untermischen. Mit restlichem Schnittlauch bestreut anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln und Katenschinken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion: 273 kcal / 1139 kJ

8.28 Kohlrabi in Zitronensoße

4 Kohlrabi	200 ml Kalbsfond (Glas)
1 Zwiebel	1 EL heller Soßenbinder
100 g Champignons	Salz, Pfeffer
1 EL Butter	40 g Parmesan
1 unbeh. Zitrone	

Kohlrabi putzen, das Grün abbrausen, hacken und beiseite legen. Die Knollen schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel pellen und in Spalten teilen. Die Champignons abreiben und halbieren.

Kohlrabi, Zwiebel und Pilze in Butter andünsten. Die Zitrone abbrausen, trockentupfen, die Schale abreiben. Frucht halbieren und auspressen. Den Saft, die Schale sowie den Kalbsfond zum Gemüse geben und 6-8 Min. garen.

Den Soßenbinder unterziehen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Den Parmesan hobeln. Das Gemüse mit Kohlrabigrün und Parmesan bestreut servieren. Dazu nach Belieben Bandnudeln reichen.

Tipp: Pecorino statt Parmesan verleiht besondere Würze.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 130 kcal; E 8 g, F 6 g, KH 7 g

8.29 Kohlrabi mit Frischkäsefüllung

4 Kohlrabi	100 g Creme fraîche
Salz	30 g ger. Parmesan
500 g Tomaten	Pfeffer
1 Bd. Frühlingszwiebeln	250 ml Gemüsebrühe
100 g Frischkäse	

Kohlrabi waschen, schälen und in leicht gesalzenem Wasser 20-25 Min. nicht zu weich garen. Herausnehmen, abschrecken, abkühlen lassen. Jeweils einen Deckel abschneiden. Die Knollen aushöhlen. Das Innere fein würfeln. Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Fruchtfleisch trockentupfen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Frischkäse mit Creme fraîche und Parmesan verrühren. Tomaten- und Kohlrabiwürfel sowie Frühlingszwiebelringe unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Kohlrabi mit der Käsemasse füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Die heiße Brühe angießen. Ca. 30 Min. im Ofen garen. Evtl. mit Schnittlauch bestreut servieren. Dazu schmecken Gnocchi.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 55 Min.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.

pro Person ca.: 370 kcal; E 21 g, F 24 g, KH 17 g

8.30 Kohlrabi mit Gorgonzola

1 kg kleine, zarte Kohlrabiknollen	Pfeffer aus der Mühle
Meersalz	Muskat
1 EL Butter	1-2 EL Zitronensaft
1 Becher (200 ml) Sahne	1 Hand voll Kerbel
300 g Gorgonzola	

Kohlrabis schälen, in feine Scheiben hobeln und in kochendem Salzwasser 3 Min. garen. Herausnehmen, abtropfen lassen. Eine feuerfeste Form mit Butter fetten, Kohlrabi dachziegelartig einschichten. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Für die Soße Sahne zum Kochen bringen. Gorgonzola zerdrücken, in der Sahne unter Rühren schmelzen. Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft würzen und über das Gemüse gießen. Das Gratin im Ofen ca. 15 Min. überbacken. Kerbel abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Gratin mit Kerbel bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garzeit: ca. 18 Minuten

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 480 kcal; E 19 g, F 41 g, KH 9 g

8.31 Kohlrabi mit Grünkernfüllung

4 mittelgroße Kohlrabi (à ca. 150 g)	weißer Pfeffer
125 g grob gemahlener Grünkern	Edelsüß-Paprika
1/4 l Gemüsebrühe (instant)	750 g Mangold
2 mittelgroße Zwiebeln	20 g Butter oder Margarine
1/2 Bd. Petersilie	2 Tomaten
50 g Magerquark	1 Pkg. (500 g) passierte Tomaten
1 Eigelb	bunter Pfeffer
Salz	

Grünkern und Brühe auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 zum Kochen bringen, danach auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1 - 2 zurückschalten, im geschlossenen Topf 30 Min. ausquellen lassen. Blattstiele direkt an der Knolle entfernen, Kohlrabi waschen und den Wurzelansatz großzügig abschneiden. Die Kohlrabi dünn schälen. Die Knollen 10 Min. in Salzwasser vorkochen. Einen Deckel abschneiden. 4 mm vom Rand rundherum mit einem spitzen Küchenmesser einschneiden, dann vorsichtig mit einem Teelöffel ausholen. Das herausgelöste Fruchtfleisch klein hacken.

Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Gewaschene Petersilie hacken. Quark mit gehacktem Kohlrabi, Grünkern, Zwiebelwürfeln, Petersilie und Eigelb vermengen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, in die Kohlrabi füllen, die Deckel auflegen. Kohlrabi mit 1/4 l Wasser und 1/4 Tl. Salz zum Kochen bringen, ca. 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 im geschlossenen Topf garen.

Mangold gut waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Zweite Zwiebel schälen, würfeln, in heißem Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 glasig andünsten, d.h. im offenen Topf unter ständigem Rühren. Mangold zugeben und 5 Min. mit andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren, die Kerne herausdrücken und würfelig schneiden. Passierte Tomaten in einen Topf geben, die geschnittenen Tomaten zufügen, kurz auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Mangold auf Tellern anrichten, etwas Tomatensauce darauf verteilen. Je einen gefüllten Kohlrabi in die Mitte setzen, mit buntem Pfeffer bestreuen. 55 g Eiweiß, 32 g Fett, 155 g Kohlenhydrate, 5168 kJ, 1232 kcal. Außer Kohlrabi eignen sich zum Füllen: Zwiebeln, Kartoffeln, Gurken, große Champignons, Auberginen, Tomaten, Paprikaschoten. Um Kohlrabi, Zwiebeln und Kartoffeln auszuhöhlen, ist es einfacher, wenn diese Gemüse 8 - 10 Min. in kochendem Salzwasser vorgegart werden. Ein Melonenkugelausstecher eignet sich auch sehr gut zum Aushöhlen von Gemüse.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 90 Minuten

8.32 Kohlrabi mit Käse

1 EL Butter oder Margarine	Pfeffer
400 g Kohlrabi	Muskat
1 Zwiebel	40 g Käse, ger.
Salz	150 ml Gemüse- oder Fleischbrühe

Eine flache Auflaufform mit Butter oder Margarine ausfetten. Kohlrabi schälen, mit dem Schnitzelwerk in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken. Kohlrabi lagenweise in die Form schichten, dabei jede Lage mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Zwiebelwürfeln und etwas Käse bestreuen. Mit Kohlrabi abschließen. Brühe darübergießen, mit restlichem Käse bestreuen. Im Mikrowellengerät mit 600 Watt in etwa 10 Min. garen oder im Backofen. Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u. 170 - 190°, Umluftbackofen ca. 30 Minuten

Mengenangabe: 2 Portionen

8.33 Kohlrabi mit Kichererbsenfüllung

8 Zweige Zitronenthymian oder Thymian	80 g mildgesäuerte Butter
1 Dos. Kichererbsen (425 ml)	1 Chilischote
1 Kugelausstecher für Melonen- oder Kartoffelkugeln	2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Currypulver	4 klein. Kohlrabi

Kohlrabi schälen und einen 5 mm dicken Deckel abschneiden. Die Kohlrabi mit einem Kugelausstecher aushöhlen, so dass ein 5 mm dicker Rand dabei stehen bleibt. Das Innere der Kohlrabis beiseite stellen. Ausgehöhlte Kohlrabi und Kohlrabi-Deckel in einem Topf mit Salzwasser 6-8 Min. kochen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Füllung: Kichererbsen auf ein Sieb gießen, kurz abspülen und abtropfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Thymian und Chilischote waschen, die Kräuterblättchen abzupfen und die Chilischote in feine Ringe schneiden - sehr scharfe Chilis vorher längs halbieren und entkernen. Das Innere der Kohlrabis zusammen mit Knoblauch, Chili, Thymian und der Butter 3-4 Min. dünsten. Kichererbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Currypulver kräftig würzen und dann im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab fein zerkleinern. Die Kichererbsencreme in die Kohlrabi einfüllen. Kohlrabi auf den Grill setzen, Kohlrabi-Deckel daneben legen und 6-8 Min. grillen, die Deckel einmal wenden. Gefüllte Kohlrabi zudecken und servieren.

Tipp: Gegrillte Kohlrabis können Sie z.B. auch mit einem würzigen Püree aus Kartoffeln und Bärlauch oder Kürbis und Schafskäse füllen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

8.34 Kohlrabi mit Spinat-Hirse

150 g Blattspinat gefrorener	1 Ei
4 Kohlrabi (etwa 1 kg)	100 g mittelalter Gouda, frisch gerieben
Salz	1 EL Sojasauce
2 Schalotten	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Knoblauchzehen	150 g Vollmilch-Joghurt
2 EL Öl	200 g Sahne saure
100 g Hirse	2 EL Zitronensaft
2 TL Gemüsebrühe körnige	2 Bd. Dill

1. Den Spinat auftauen lassen. Die Kohlrabi schälen, quer halbieren und in Salzwasser etwa 15 Minuten kochen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, 1/2 l Kochwasser beiseite stellen. Die Kohlrabi mit einem Kugelausstecher oder Löffel bis auf einen etwa 1 cm breiten Rand aushöhlen. 150 g Kohlrabiffleisch klein würfeln.

2. Die Schalotten schälen und fein würfeln, den Knoblauch abziehen und zerdrücken, beides in Öl glasig dünsten. Die Hirse hinzufügen und unter Rühren etwa 3 Minuten rösten. Mit 1/4 l Kohlrabikochwasser ablöschen, das Brühpulver einrühren. Zugedeckt etwa 20 Minuten quellen lassen.

3. Den Backofen auf 200 ° vorheizen. Den Spinat, das gewürfelte Kohlrabiffleisch, das Ei und den Käse (2 El. beiseite legen) unter die Hirse mischen. Mit der Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. In die Kohlrabi füllen, diese in eine Gratinform setzen, mit dem übrigen Käse bestreuen. 1/4 l Kohlrabiwasser angießen.

4. Die Kohlrabi im Ofen (Mitte, Gas Stufe 3, Umluft 180 °) etwa 30 Minuten backen. Inzwischen den Joghurt, die saure Sahne und den Zitronensaft cremig rühren, salzen und pfeffern. Den Dill abspülen, trockenschleudern und fein hacken, unter die Sauce rühren. Getrennt zu den Kohlrabi servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 105 Minuten

1700 kJ

8.35 Kohlrabi mit Wurstfüllung

4 Kohlrabi (à ca. 300 g)	1-2 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer	3 ungebrühte Bratwürste (à ca. 120 g)
1 mittelgroße Zwiebel	2-3 EL Schlagsahne
2 gelbe Paprikaschoten	2 Pkg. Kräutersoße (für je 1/4 l Flüssigkeit)

Kohlrabi putzen, schälen und waschen. Zartes Grün beiseitelegen. Kohlrabi in ca. 3/4 l kochendem Salzwasser 25-30 Minuten vorgaren. Herausnehmen, abkühlen lassen. 1/2 l Fond abmessen.

Zwiebel schälen, hacken. Paprika putzen, waschen und würfeln. Zwiebel im heißen Öl

andünsten. Paprika zufügen und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabigrün fein hacken. Mit Wurstbrät und Hälfte Paprika verkneten. Von den Kohlrabi jeweils einen Deckel abschneiden. Kohlrabi mit einem Kugelausstecher oder Löffel aushöhlen. Brätmasse hineinfüllen, in eine ofenfeste Form setzen.

Kohlrabi-Inneres und die Deckel klein schneiden. Gemüsefond und Sahne aufkochen. Soßepulver einrühren. Kohlrabi und restliche Paprika zufügen.

Soße über die Kohlrabi gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen.

Dazu: Salzkartoffeln oder Reis. Getränk: Weinschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 440 kcal / 1840 kJ; E 24 g, F 29 g, KH 17 g

8.36 Kohlrabi-Gordons-bleus

CORDONS BLEUS

2-3 Kohlrabi (ca. 300 g)
5 dl Gemüsebouillon
Pfeffer aus der Mühle
6-8 Stück Scheibletten
2 EL Mehl
1/2 Becher Vollrahm (ca. 1 dl)
3-4 EL Paniermehl
Öl zum Braten

KARTOFFELN

300-400 g kleine neue Kartoffeln, ungeschält
Öl zum Braten
1 dl Gemüsebouillon (Kohlrabisud)
2 EL Kräuter, gehackt, z. B. Petersilie, Majoran, Rosmarin
einige Majoranblättchen, für die Garnitur

Vorbereiten: Kohlrabi schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. In der siedenden Bouillon ca. 10 Min. knapp weich kochen, würzen, abkühlen. Bouillon beiseite stellen.

Kartoffeln: im warmen Öl andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, zugedeckt ca. 15 Min. weich garen. Kräuter beifügen, Kartoffeln darin wenden.

Cordons bleus: Scheibletten auf die Größe der Kohlrabischeiben zuschneiden oder ausstechen, je eine zwischen zwei Kohlrabischeiben legen. Die Cordons bleus zuerst im Mehl, dann im Rahm und zuletzt im Paniermehl wenden. Beidseitig im heißen Öl je ca. 3 Min. braten.

Anrichten: Cordons bleus und Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern verteilen, garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

8.37 Kohlrabi-Käse-Flan auf feinem Pilzragout

etwas Salz, schwarzer Pfeffer, Schnittlauch	Butter für die Förmchen
1 TL Korianderkörner	etwas Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft
25 g Butter	3 Eigelb
50 g Speck (Dörrfleisch)	150 g Bergkäse
1 klein. Zwiebel	100 g Crème fraîche
100 g frische Pfifferlinge	25 g Butter zum Dünsten
100 g frische Steinpilze	4 Kohlrabi
300 g frische Champignons	

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Mit etwas Butter und etwas Wasser weich dünsten. Einige Würfel beiseitelegen und die andren pürieren. Kohlrabiwürfel, Crème fraîche, geriebenen Bergkäse und Eigelb unter das Püree mengen, mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. In gebutterte feuerfeste Förmchen (evtl. Kaffeetassen) füllen und im Backofen in einem Wasserbad bei 180 °C (Gas Stufe 2) etwa 20 - 30 Minuten gar ziehen lassen. Für das Pilz-Ragout Pilze putzen und nicht zu fein schneiden. Zwiebel und Speck fein würfeln und mit etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen, geschnittene Pilze zugeben und mitdünsten. Mit den gestoßenen Korianderkörnern, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Den gestürzten Flan auf dem Pilz-Ragout anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Beilage: Salzkartoffeln
Weinempfehlung: Trinken Sie dazu einen Grauburgunder.

Mengenangabe: 4

Zubereitungszeit (in Min.): 40

489 kcal / 2051 kJ

8.38 Kohlrabi-Lachsschinken-Lasagne

160 g Lachsschinken	1 1/2 TL Feines Rapsöl
460 g Kohlrabi	1 TL Butterschmalz
1 Bd. Bärlauch	2 EL Balsamico
160 g Blauschimmelkäse	150 g Kirschtomaten
150 g Frischkäse	200 ml Tomatensaft
2 Frühlingszwiebeln	Zitronenthymian
1 1/2 EL Honig	Salz, Pfeffer
2 Stk. Tomaten	

Kohlrabi dünn schälen, in 1cm dicke Scheiben schneiden, in heißem Rapsöl beidseitig auf den Biss braten, erkalten lassen. Bärlauch waschen, in Stücke schneiden. Blauschimmelkäse in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln säubern und in Röllchen schneiden. Kirschtomaten säubern, Haus ausschneiden, in Scheiben schneiden. Tomaten abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Kohlrabi mit Frischkäse einstreichen, mit Bärlauch belegen, Käsescheiben darauf legen und mit Pfeffermühle würzen. Lachsschinken darauf legen. Insgesamt 4 Schichten auf diese Weise aufeinander setzen. Obenauf eine Scheibe

Lachsschinken und eine Scheibe Käse-Tomaten-Würfel geben, im Ofen bei 170 °C ca. 8-10 Minuten überbacken. Frühlingszwiebeln in heißem Butterschmalz angehen lassen, Honig zufügen, mit weißem Balsamico ablöschen, Kirschtomaten zugeben und mit Tomatensaft aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenkompott in tiefen Tellern anrichten, Lasagne darauf setzen und mit Zitronenthymian garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

8.39 Kohlrabi-Lasagne

1 Zweig Majoran	20 g Butter
1 Zweig Oregano	Pfeffer
1 Dos. Tomaten (400 g)	Salz
50 g geriebener Emmentaler	300 g Rinderhack
4 Kohlrabi (ca. 800 g)	2 EL Öl
Muskat	1 Knoblauchzehe
1/4 l Milch	1 Zwiebel
15 g Mehl	

Zwiebel, Knoblauch und Kräuter feinhacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Hackfleisch in Portionen anbraten. Mit der letzten Portion Zwiebel, Knoblauch und Kräuter mitbraten. Mit den kleingehackten Tomaten ablöschen und das Fleisch wieder zugeben. Auf kleiner Hitze 20-30 Minuten einkochen lassen. In einer Pfanne 15 g Butter zergehen lassen. Das Mehl anschwitzen. Vom Herd nehmen und die Milch portionsweise einrühren. Auf kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausstreichen. Kohlrabi schälen und in Scheiben von 1-2 cm Dicke hobeln. Abwechselnd Kohlrabischeiben und Fleischmasse in die Form einschichten, dabei jede Schicht mit Käse bestreuen. Zum Abschluss die Soße darüber geben. Im Backofen bei 200 °C ca. 20-30 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

442 kcal / 1854 kJ

8.40 Kohlrabi-Lasagne

1 kg Kohlrabi	250 ml Milch
500 g Kartoffeln	250 g Gorgonzola
Salz	1 Bd. geh. Basilikum
60 g Butter	1 Bd. geh. Petersilie
30 g Mehl	Pfeffer

Muskat chen
 Cayennepfeffer 75 g ger. Parmesan
 1 Pkg. grüne Lasagneplatten ohne Vorko-

Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen. Kohlrabi in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, Sud auffangen. Die Kartoffeln in Salzwasser 10-12 Min. garen, gut abtropfen. Kartoffeln grob raspeln. 40 g Butter erhitzen. Mehl einrühren. Milch, 250 ml Kohlrabisud unter Rühren angießen. 200 g Gorgonzola, Kräuter, Kartoffeln zugeben, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer kräftig würzen. 3. Gefettete Lasagneform schichtweise mit Lasagneplatten, Kohlrabischeiben und der Käsesoße füllen. Mit Rest-Gorgonzola belegen, mit Parmesan, Butterflocken bestreuen. Bei 200 Grad 20-25 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 45 Min.

Arbeitszeit: ca. 35 Min.

pro Person ca.: 850 kcal; E 43 g, F 47 g, KH 98 g

8.41 Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce

1 Kohlrabi	250 ml Sonnenblumenöl
1 Aubergine	2 Lorbeerblätter
1 grüne Paprikaschote	Pfeffer
2 Zucchini	<i>Für die Sauce</i>
1 Maiskolben	80 g Harzer Käse
2 klein. Tomaten	75 g Joghurt
<i>Für die Marinade</i>	250 g Sahnequark
Petersilie	3 EL Creme fraîche
Thymian	etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Rosmarin	etwas Salz
2 Knoblauchzehen	1 TL Schnittlauchröllchen
1 klein. Zwiebel	etwas süßes Paprikapulver

Kohlrabi in 4 cm dicke Würfel schneiden. Paprikaschote vierteln und in Stücke schneiden. Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Maiskolben in Scheiben schneiden. Tomaten und Aubergine abwechselnd auf 4 große Metallspieße stecken.

Marinade: Petersilie fein hacken. Rosmarin und Thymian zupfen und klein schneiden. Die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken.

Kräuter mit Öl verrühren. Lorbeerblätter dazugeben und mit Pfeffer würzen. Spieße in eine Schale legen. Marinade begeben und 6 Stunden ziehen lassen. Nach der Marinierzeit die Spieße gut abtropfen lassen.

Für die Sauce den Harzer Käse sehr fein hacken. Den Quark mit der Creme fraîche und etwas Salz und Pfeffer cremig rühren. Den Käse und den Joghurt darunter mischen. Die

Sauce mit den Schnittlauchröllchen und etwas Paprikapulver bestreuen. Die Spieße unter öfterem Wenden etwa 10 Minuten auf dem Grill rösten und mit der Käsesauce servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Marinierzeit: ca. 6 Std.

8.42 Kohlrabi-Rohkost mit Joghurtsoße

150 g Vollmilch-Joghurt	1 Bd. Schnittlauch
75 g Creme fraîche	1 Bd. Radieschen
2 EL Mineralwasser	4 Scheib. (à ca. 20 g) Kasseler-Aufschnitt
Salz	2 mittelgroße Kohlrabi
weißer Pfeffer	einige Blätter Kopfsalat
1 Prise Zucker	

Joghurt, Creme fraîche und Mineralwasser glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. 3/4 Schnittlauch unterrühren. Radieschen putzen, waschen und halbieren oder vierteln.

Kasseler in feine Würfel schneiden. Kohlrabi putzen, etwas zartes Kohlrabigrün beiseitelegen. Kohlrabi schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden. Salat waschen und abtropfen lassen. Blätter in mundgerechte Stücke zupfen.

Salat, Kohlrabi, Radieschen und Kasseler auf 4 Teller verteilen. Salatsoße darüber gießen. Mit übrigem Schnittlauch bestreuen. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 pro Portion ca.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

130 kcal / 540 kJ; E 8 g, F 8 g, KH 5 g

8.43 Kohlrabi-Schnitzel in Mandelhülle

2 Kohlrabi (à ca. 450 g)	3 EL Mehl, gehäuft, ca.
Salz	3-4 EL Öl
weißer Pfeffer	150 g Vollmilch-Joghurt
100 g Semmelbrösel, ca.	150 g saure Sahne
100 g Mandelblättchen, ca.	1/2 Bund/Töpfchen Kerbel oder Petersilie
4 Eier	

Kohlrabi putzen, schälen und waschen. In 12 etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. 8 gleich große Scheiben in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen (Rest anderweitig verwenden). Gut abtropfen und abkühlen lassen.

Semmelbrösel und Mandeln in einem tiefen Teller mischen. 2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen, würzen.

2 Eier ca. 8 Minuten wachweich kochen. Abschrecken.

Kohlrabischeiben nacheinander in Mehl, Ei und Brösel-Mandel-Mischung wenden, gut andrücken. Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne (oder 2 Pfannen) erhitzen. Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, warm stellen.

Joghurt und saure Sahne verrühren, würzen. Kerbel waschen, abzupfen, Hälfte unterrühren. Wachsweiße Eier schälen und längs halbieren. Kohlrabi-Schnitzel mit Eihälften und Kerbelcreme anrichten. Mit Rest Kerbel garnieren.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Getränk: kühle Saftschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Pro Portion ca.: 580 kcal / 2430 kJ; E 21 g, F 37 g, KH 36 g

8.44 Kohlrabilasagne mit Austernpilzen und Lachsschinken auf Tomatensoße

1 Stange(n) Frühlingslauch	1 TL Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer	50 g Schmand
1/8 l Tomatensaft	50 g Frischkäse
Thymian	1 1/2 EL geriebener Allgäuer Emmentaler
1 EL Basilikumblätter	1 klein. Kohlrabi
1/2 EL Butterschmalz	2 Austernpilze
1/2 Tomate	120 g Lachsschinken
1 TL Petersilie	

Austernpilze mit Küchenkrepp gut abreiben und in Blätter schneiden. Kohlrabi schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingslauch säubern, in feine Scheiben schneiden. Tomaten säubern, Stiel ausschneiden, in Scheiben schneiden. Kräuter säubern, trocknen, feinschneiden. Basilikumblätter zupfen, säubern. Frischkäse, Schmand und Kräuter gut vermengen und würzen. Austernpilze, Kohlrabischeiben in Butterschmalz beidseitig kurz scharf anbraten. Kohlrabischeibe in eine Pfanne setzen, etwas Frischkäse darauf, Tomatenscheibe daraufgeben. Lachsschinken und Basilikumblätter, Frischkäse, Austernpilze und Kohlrabi - alles auf 3 Schichten auftürmen, obenauf mit Reibkäse bestreuen und ca. 8-10 Minuten bei 150 °C im Ofen überbacken. Frühlingslauch in Butterschmalz glasig gehen lassen, mit Tomatensaft angießen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen, leicht einköcheln. Tomatensoße auf flachem Teller angießen, Lasagne daraufsetzen und mit Thymian garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

8.45 Kräuter-Kohlrabi mit Schinken

1.2 kg Kohlrabi	2 Beutel Kartoffelpüree
2 EL (30 g) Kräuterbutter	(für je 3 Personen und
Salz	1/2 l Flüssigkeit)
Pfeffer	1/2 Bund Petersilie
100 g Schlagsahne	100 g magere Schinkenstreifen oder -würfel
1/4 l Milch	

Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in dünne Spalten schneiden. In der heißen Kräuterbutter im weiten Topf kurz andünsten. Mit Salz würzen. Ca. 1/8 l Wasser und Sahne angießen. Aufkochen und zugedeckt 10- 12 Minuten dünsten.

3/4 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz zufügen. Vom Herd ziehen, Milch zugießen und Püreeflocken einrühren. Püree ca. 1 Minute quellen lassen. Nochmals durchrühren.

Petersilie waschen, hacken. Mit dem Schinken unter den Kohlrabi rühren. Abschmecken und mit dem Püree anrichten.

Getränk: Apfelschorle.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca.: 410 kcal; E 16 g, F 17 g, KH 45 g

8.46 Möhren-Kohlrabi-Gratin

300 g möglichst große Möhren	Salz
600 g Kohlrabi	Pfeifer
Salz	Muskat
4 Eier	100 g Holland-Gouda, mittelalt
1/4 l Sahne	

Möhren und Kohlrabi putzen, waschen und schälen. Beides in halbzentimeter-dicke und möglichst gleichgroße Scheiben schneiden. In ganz wenig Salzwasser 12 Minuten dünsten.

Das Gemüse in eine gebutterte, feuerfeste Form schichten. Eier und Sahne verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen, über das Gemüse gießen. Mit dem frisch geriebenen Käse bestreuen. Das Gratin im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 30 Minuten überbacken.

8.47 Ofenkohlrabi

4 Stück Kohlrabi (ca. 750 g),
mit Herzblättern
4 dl Gemüsebouillon

Sauce

2 EL Margarine oder Butter
3 EL Mehl

3 dl Gemüsewasser
1 dl Milch
1/4 TL Kümmel
Streuwürze
Pfeffer
60 g Kräuterboursin

Die Kohlrabi waschen, die kleinen Herzblättchen zur Seite legen. Die Knollen schälen, vierteln und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Diese in der Bouillon während ca. 15 Minuten knapp weichkochen. Herausnehmen und in eine gefettete Gratinform geben. Das Gemüsewasser zur Seite stellen.

Für die Sauce Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Mehl beigeben, kurz dünsten, Gemüsewasser und Milch aufs Mal dazugießen und unter gutem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln lassen, würzen, Boursin und die in Streifen geschnittenen Kohlrabiblättchen daruntermischen. Die Kohlrabi mit der Sauce überziehen.

Gratinieren: 10-15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

8.48 Panache im Pestogele

Zutaten

1 klein. Blumenkohl
2 klein. Lauchstangen
Salz

Für 1 l Fischesud

Weißer Edelfischgräten
50 g Staudensellerie
50 g Lauch
50 g Zwiebeln
30 g Champignons (alles fein gehackt)
Thymian
Lorbeerblatt
Petersillienstengel
1 Prise Salz
5 zerdrückte Pfefferkörner

Für die Mayonnaise

1 Ei
1 Mocalöffel Dijonsenf
100 ml Sonnenblumenöl
Saft von 1/4 Zitrone
1 EL Schlagsahne, steifgeschlagen
30 ml Olivenöl, extra vergine
1 klein. Knoblauchzehe
1 Bd. glatte Petersilie
10 Blatt Basilikum
Thymianblätter
1/2 TL Pinienkerne
400 ml Fischesud, geliert
Kerbel zum Garnieren

Für das Panaché

200 g grüner Spargel oder Kohlrabi
80 g Karotten

Zutaten für den Sud mit einem Liter kaltem Wasser aufsetzen und langsam zum Kochen bringen. 20 Minuten offen sieden, dann durch ein Tuch abgießen. Gemüse in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren. Für die Mayonnaise:

Zutaten mit dem Mixstab zu einer Mayonnaise aufschlagen, abschmecken und Schlagsahne unterziehen. Für das Pesto: Alle Zutaten in einem Mörser zerkleinern. Mit 400 ml (nur leicht erwärmtem) Fischesud vermischen und auf Eis wieder kaltrühren. Anrichten: Gemüse mit dem Pesto-Gelee überziehen, mit Kerbel und Mayonnaise garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.49 Panierte Kohlrabischeiben

4 Kohlrabi, je etwa 250 g	2 Eier
1/2 l Gemüsebrühe	Holland-Butter zum Braten
200 g Holland-Bauern-Gouda, mittelalt	40 g Mehl
50 g Semmelbrösel	200 g süße Sahne
Salz	1 Bd. Schnittlauch
weißer Pfeffer aus der Mühle	1 Dos. gemahlener Safran (0,1 g)
Mehl zum Bestäuben	geriebene Muskatnuss

Kohlrabi waschen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe 6-8 Minuten garen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und dabei gut abtropfen lassen. Die Brühe aufheben.

Käse reiben. 50 g davon mit Semmelbrösel vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabischeiben beidseitig mit Mehl bestäuben, zuerst in verquirlten Eiern, dann in der Käse-Brösel-Mischung wenden. Die Panade gut andrücken. In einer beschichteten Pfanne in heißer Butter portionsweise auf beiden Seiten knusprig braun braten. Warm stellen.

Für die Sauce die Gemüsebrühe aufkochen. Mehl mit Sahne klümpchenfrei verquirlen und in die Brühe einrühren. Die Sauce 10 Minuten sanft köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Restlichen Käse in die nicht mehr kochende Sauce geben und glatt rühren.

Sauce erst dann mit Safran, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und den Schnittlauch zufügen.

Mengenangabe: 4 Portionen

8.50 Safran-Kohlrabi auf griechische Art

2 dl Weißwein	2 mittelgroße Kohlrabi (ca. 400 g)
1 Zweiglein Thymian	1/4 TL Salz
1 Lorbeerblatt	Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe, gepresst	1 EL Olivenöl
1/4 TL Safranpulver	einige schwarze Oliven
1 TL Zitronensaft	

Wein, Kräuter, Knoblauch, Safran, Zitronensaft und kleine gehackte Kohlrabiblätter ins Vapeur-Gerät oder in die Pfanne geben. Aufkochen.

Die Kohlrabi schälen, halbieren und evtl. mit einem Buntschneidemesser in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf Vapeur- oder sonstiges Sieb legen, über dem siedenden Wein im Dampf zugedeckt 10-12 Minuten garen. Vom Dampf nehmen, in eine Schüssel geben. Die Kochflüssigkeit auf 2 EL einkochen, würzen und mit dem Olivenöl gut verrühren. Über die noch warmen Kohlrabi gießen, Oliven zugeben, mischen und kurz ziehen lassen. Noch lauwarm servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

8.51 Tex-Mex-Kohlrabi

4 groß. Kohlrabi mit kleinen Blättern (je ca. 300 g)	hackt
1/2 TL Salz	100 g Tilsiter, grob gerieben
<i>Füllung</i>	1 EL Tomatenpüree
1 Dos. Maiskörner (ca. 140 g), abgetropft	1/2 TL Salz
1 Tomate, in Stücken	wenig Pfeffer
1/2 Bd. glattblättrige Petersilie, fein ge-	1/2 TL Salz
	40 g Tortilla-Chips (z.B. Chili), leicht zerdrückt

Kohlrabiblätter abschneiden, ca. 40 g in feine Streifen schneiden, beiseite stellen. Von den Kohlrabi einen flachen Deckel abschneiden. Kohlrabi schälen, mit dem Kugelausstecher bis auf einen ca. 1 cm dicken Rand aushöhlen, innen salzen. Kugeln beiseite stellen. Mais, Tomate, Petersilie, Käse, Tomatenpüree und die beiseite gestellten Kohlrabiblätter in einer Schüssel mischen, Füllung würzen, in die Kohlrabi verteilen. Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Kohlrabi begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen. Beiseite gestellte Kohlrabikugeln begeben, salzen, ca. 15 Min. fertig garen. Gefüllte Kohlrabi mit Chips bestreuen und mit Kohlrabikugeln servieren.

Tipp: Kohlrabi und Kohlrabikugeln ca. 15 Min. bei 100 Grad im Steamer knapp weich garen.

Dazu passen: Bratkartoffeln und grilliertes Fleisch.

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

pro Person: 260 kcal / 1085 kJ; E 15 g, F 11 g, KH 26 g

9 Mehlspeisen, Nudeln

9.1 Kleine Kohlrabiquiches

2 Platten Blätterteig tiefgefrorener	1 Ei
1 Kohlrabi (etwa 250 g)	0.5 TL Senf scharfer
1 EL Zitronensaft	Salz
50 g Hartkäse	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Sahne	0.5 Bd. Schnittlauch

1. Die Blätterteigplatten nebeneinander legen und in etwa 15 Minuten auftauen lassen.
2. Inzwischen den Kohlrabi schälen und nicht zu fein raspeln. Mit dem Zitronensaft mischen. Den Käse fein reiben und mit der Sahne und dem Ei untermischen. Die Masse mit dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 180 ° vorheizen. Vier feuerfeste Förmchen mit glattem Rand kalt ausspülen, aber nicht abtrocknen. Die Blätterteigplatten jeweils halbieren und die feuchten Förmchen damit auskleiden. Die Kohlrabimasse auf dem Teig verteilen.
4. Die Törtchen auf ein Backblech stellen und im Backofen (unten, Gas Stufe 2) in etwa 30 Minuten backen, bis der Belag gebräunt ist. Den Schnittlauch waschen, klein schneiden und auf die fertigen Quiches streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

1100 kJ

10 Pasteten, Terrinen

10.1 Kohlrabipastete

<i>Teig:</i>	1/4 l Sahne,
1 Quarkteig,	100 g gut schmelzender Käse
1 Ei	(z.B. Fontina oder Camembert),
<i>Füllung:</i>	150 g gekochter Schinken (Streifen),
800 g Kohlrabi (geschält, feine Scheiben),	Salz,
3 EL Butter,	Pfeffer,
3 Eier,	Muskatnuss

Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Butter schmelzen, die Kohlrabischeiben darin weich dämpfen und auskühlen lassen.

Eier, Sahne, Käse und Schinkenstreifen miteinander vermengen, Kohlrabi begeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Den Teig teilen und 2 Teigplatten ausrollen, die eine so groß, dass sie eine 26-cm-Springform inklusive Rand bedeckt, die zweite so groß, dass sie als Deckel über die Form gelegt werden kann. Etwas Teig für Verzierungen zurückbehalten. Die größere Teigplatte in die ausgefettete Form legen. Die Füllung darauf verteilen und mit der zweiten Teigplatte abdecken. Die Ränder mit Eiweiß bepinseln und gut zusammendrücken.

Aus dem restlichen Teig Verzierungen formen, mit Eiweiß bepinseln und auf den Kuchen legen. In dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

11 Reisgerichte

11.1 Kohlrabi mit Reis

8 klein. Kohlrabi
1 1/2 Tassen Reis
Fett oder Margarine
1 EL Mehl

1/4 l Brühe
1/4 l Kondensmilch
gehackte Petersilie.

Im Kochtopf Fett auslassen, die geputzten und in Scheiben geschnittenen Kohlrabi sowie die gehackten jungen Blätter mit Reis und Brühe zugeben. Mit Salz abschmecken und auf kleiner Flamme weichdünsten.

Sodann Büchsenmilch mit Mehl verrührt unter den Reis ziehen. Zuletzt Petersilie zufügen. Als Beigabe eignet sich gekochtes Fleisch.

12 Salate

12.1 Brunnenkresse-Salat

Zutaten

2 Bd. Radieschen
120 g Schalotten
2 Kohlrabi (ca. 650 g)
5 EL Obstessig

Salz

Pfeffer aus der Mühle
8 EL Öl
1 Bd. Brunnenkresse

Radieschen waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten pellen und in dünne Ringe schneiden. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Obstessig mit Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterrühren. Gemüse mischen, die Salatsauce unterheben und alles 10 Minuten durchziehen lassen. Blätter der Brunnenkresse von den Stielen zupfen und waschen. Blätter dann -am besten in der Salatschleuder- trockenschleudern oder gut abtropfen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren unter den Salat heben.

Als Menüvorschlag: Vorspeise: Brunnenkresse-Salat Hauptspeise: Leber mit Apfelfringen
Dessert: Traubencreme

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

12.2 Kohlrabi-Avocado-Frischkost

500 g Kohlrabi
1 Avocado (ca. 250 g)

für die Soße

100 g saure Sahne

100 g Joghurt
1 EL Zitronensaft
1 Pr. Vollmeersalz
1 Pr. Pfeffer
1 EL Dill, gehackt

Aus saurer Sahne, Joghurt, Zitronensaft, Vollmeersalz, Pfeffer und Dill eine Sauce rühren und abschmecken. Geschälte Kohlrabi und Avocadofruchtfleisch fein würfeln (ca. 1/2-1 cm groß). Gemüse auf Tellern anrichten, die Sauce darauf verteilen und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

12.3 Kohlrabi-Carpaccio

2 klein. Kohlrabi	Salz
100 g Parmaschinken	Pfeffer
100 g Parmesan im Stück	6 EL kalt gepresstes Olivenöl
1 Zitrone, Saft von	einige Blätter Minze

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf vier Teller verteilen. Schinken in kleine Stücke zupfen, Käse sehr fein hobeln, beides über den Kohlrabi streuen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl darüber verteilen und mit Minzeblättchen garnieren.

Beigabe: Ciabattabrot

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

12.4 Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing

<i>Sauce:</i>	Pfeffer
2 EL Doppelrahmkäse-Sauce (siehe Rezept)	1 Bd. Schnittlauch
2 EL Zitronensaft	1 mittelgroße Salatgurke
	2 frische Kohlrabi

Den Zitronensaft unter die Käsesauce rühren, mit etwas Pfeffer abschmecken und den feingeschnittenen Schnittlauch zufügen. Die Gurke waschen und der Länge nach halbieren; Kohlrabiknollen schälen, vierteln und wie die Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Gemüse sofort mit der Sauce mischen und den Salat servieren.

12.5 Kohlrabi-Kartoffel-Salat

350 g Kohlrabi	100 g Friséesalat
500 g Kartoffeln	50 g Frühlingszwiebeln
Salz	1 Bd. Schnittlauch
4 EL Weißweinessig	150 g sehr kleine Tomaten
weißer Pfeffer (a. d. Mühle)	2 EL Haselnussöl
250 g Magerquark	4 EL Kürbiskernöl
100 ml Milch	2 TL Paprikapulver (edelsüß)
125 g Creme fraiche	4 Laugenbrezeln
1 TL Kümmel	

1. Kohlrabi und Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in Salzwasser etwa 12 Minuten bissfest kochen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, in einer Schüssel mit 3 EL Essig, etwas Salz und Pfeffer mischen. Quark mit Milch, Creme fraiche, Kümmel, Salz und Pfeffer glatt rühren und mit der Kartoffel- Kohlrabi-Mischung vermengen.

2. Den Friséesalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen. Die Hälfte vom Schnittlauch unter den Quark mischen, eventuell nachwürzen.

3. Den Friséesalat mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Essig und dem Haselnussöl anmachen. Kartoffel- Kohlrabi-Quark auf Tellern verteilen. Mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit dem Paprikapulver bestäuben. Friséesalat und Tomaten um den Quark verteilen, die Frühlingszwiebeln und den restlichen Schnittlauch darüberstreuen. Mit den Laugenbrezeln servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion: 591 kcal / 2475 kJ; E 20 g, F 27 g, KH 65 g

12.6 Kohlrabi-Möhren-Rohkost

<i>Salat:</i>	50 ml Sahne
400 g Kohlrabi	eventuell etwas Knoblauch
400 g Möhren	Salz, Pfeffer
	Zucker
<i>Soße:</i>	Zitronensaft
150 g Joghurt	2-3 EL Schnittlauchröllchen

Für den Salat das Gemüse putzen, schälen und in feine Streifen schneiden oder grob raspeln. Für die Soße alle Zutaten gut miteinander verrühren und pikant abschmecken. Zum Salat reichen oder damit vermengen.

Mengenangabe: 4 Personen

12.7 Kohlrabi-Radieschen-Salat

125 g Kohlrabi	Zucker
1 kl. Apfel	weißer Pfeffer
1/2 B. Sahnejoghurt (75 g)	5 Radieschen
2 EL Zitronensaft	1 EL Schnittlauch
Salz	

Kohlrabi schälen, vierteln, Apfel ungeschult vierteln und entfernen, beides mit der groben Raspelscheibe des Schnitzelwerkes raspeln. Joghurt, Zitronensaft, Salz, Zucker und Pfeffer verrühren, abschmecken und über die Salatzutaten geben, gut verrühren. Radieschen mit der feinen Raspelscheibe raspeln, Schnittlauch mit einer Schere in Röllchen schneiden, beides über den Salat streuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

278 kcal / 1166 kJ; E 10 g, F 8 g, KH 40 g

12.8 Kohlrabi-Rüebli-Salat

DRESSING

2 Bd. Petersilie, grob gehackt
180 g Joghurt nature
1/2 TL Zitronensaft
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

SALAT

2 Kohlrabi mit Herzblättchen (ca. 600 g)
1 klein. roter Apfel (ca. 100 g)
200 g Rüebli
5 EL Sonnenblumenkerne, ohne Fett geröstet
glattblättrige Petersilie für die Garnitur

DRESSING: Petersilie mit dem Joghurt im Cutter pürieren. Zitronensaft und Öl darunter rühren, würzen.

SALAT: Einige Herzblättchen für die Garnitur beiseite legen. Kohlrabi schälen, vierteln. Kohlrabi und Apfel mit dem Gemüsehobel, die Rüebli mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden, evtl. halbieren. Alles mit den Sonnenblumenkernen und dem Dressing mischen. Anrichten, garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 25 Min.

12.9 Kohlrabi-Salat mit Kaninchenfilet

2 Kohlrabi (à 300 g)
Salz
1 Bd. Radieschen
40 g Kürbiskerne
3 EL Weißweinessig
1/2 TL körniger Senf
6 EL Öl
1 TL Zucker

Salz
Pfeffer (a. d. Mühle)
4 Kaninchenrückenfilets (à 60 g)
4 Zweige Thymian
40 g Semmelbrösel
30 g Butter
30 g Radieschensprossen
4 EL Kürbiskernöl

1. Die Kohlrabi schälen, vierteln, die Viertel in je 4 gleich große Spalten schneiden, in wenig Salzwasser 3-4 Minuten garen, abschrecken.
2. Die Radieschen putzen, in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für die Marinade Essig, Senf, 4 EL Öl, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Kohlrabi, Radieschen und Kürbiskerne darin marinieren.
4. Die Kaninchenrücken jeweils in 4 gleich große Medaillons schneiden, etwas flach

drücken. Den Thymian von den Zweigen zupfen, die Blättchen fein hacken. Mit den Semmelbröseln vermischen. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Semmelbröseln panieren, indem man die Brösel fest an die Medaillons drückt. Die Medaillons in dem restlichen Öl und der Butter von beiden Seiten in 4 Minuten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen.

5. Zuletzt die Sprossen unter den Salat mischen, mit dem Kürbiskernöl würzen und mit den Medaillons auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Pro Portion: 474 kcal / 1982 kJ; E 19 g, F 38 g, KH 15 g

12.10 Kohlrabi-Salat mit Kresse-Schmand

4 Eier	100 g Rauke- oder
2-3 EL Weißwein-Essig	Frisée-Salat
Salz, weißer Pfeffer	1 Becher (250 g) Schmand
etwas Zucker, 3 EL Öl	150 g Magermilch-Joghurt
2-3 Kohlrabi (ca. 750 g)	1/2 Beet Kresse
1 Bd. Radieschen	

Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Dann abschrecken und schälen. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl darunter schlagen.

Kohlrabi schälen, waschen und in feine Stifte schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rauke putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Rauke kleiner schneiden oder zupfen. Salatzutaten mit der Marinade mischen.

Schmand und Joghurt glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kresse waschen und abtropfen lassen, vom Beet schneiden. Mit dem Schmand verrühren. Salat mit je zwei Eihälften auf Tellern anrichten. Den Kresse-Schmand darüber geben. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca.: 280 kcal / 1170 kJ; E 13 g, F 19 g, KH 11 g

12.11 Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone

2 Kohlrabi, junge zarte	Salz
1 Zucchini, mittelgroßer	weißer Pfeffer aus der Mühle
1/4 Wassermelone (etwa 300 g)	4 EL kaltgepresstes Öl (beispielsweise Traubenkernöl)
2 EL Weinessig	3 Zweige Zitronenmelisse
2 EL trockener Weißwein oder Sherry	
1/2 TL Honig, flüssig	

1. Kohlrabi schälen und putzen, dabei die zarten feinen Blättchen beiseite legen. Kohlrabi auf der Rohkostreibe raspeln. Zucchini waschen, Blütenstielansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch ebenfalls raspeln oder in dünne, gleich lange Stifte schneiden. Die Melone entfernen und mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch Kugeln abstechen. Alles auf einer Platte anrichten.

2. Essig mit Wein, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und die Marinade über die Rohkost träufeln. Die Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden, zum Schluß über die Rohkost streuen. Mit Kohlrabi-Blättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.12 Kohlrabirohkost mit Eiervinaigrette

2 Stk. Kohlrabi	1 Ei
1 Schale(n) Kresse	1 EL Zitronenthymian
1 Glas Basilikumpesto (Fertigprodukt)	1/2 rote Paprika
1 Zwiebel	2 Romana-Salatherzen
Basilikum	70 ml Weißwein
Salz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
1 EL Butterschmalz	1/4 Bd. Schnittlauch
4 Toastscheiben	120 g Staudensellerie
4 EL kalt gepresstes Rapsöl	2 EL Radieschensprossen
2 EL Essig	8 Radieschen

Vorbereitung: Eier kochen, kalt ablaufen lassen, schälen und klein hacken. Kohlrabi schälen, halbieren und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Vom Staudensellerie die Fäden ziehen, in kleine Stifte schneiden. Radieschen säubern, in feine Scheibchen schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Paprika entkernen, säubern und fein würfeln. Thymian abzupfen. Romanaherzen aufblättern, gut säubern und trocknen. Staudensellerie, Radieschen und Radieschensprossen vermengen.

Zubereitung: Zwiebeln, Schnittlauch und Knoblauch mit Weißwein vermengen. Essig und Rapsöl zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika und das gekochte, zerkleinerte Ei unterheben. Toastscheiben in der Pfanne mit etwas Butterschmalz beidseitig goldgelb rösten, mit Basilikumpesto bestreichen, diagonal halbieren.

Anrichten: Salatblätter auf Tellern auflegen, Kohlrabischeiben darauf anordnen, Radieschengemisch darüber verteilen. Das Ganze mit der Eiervinaigrette überziehen, mit Kresse und Basilikum garnieren. Thymian darüber streuen und Toastecken anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

12.13 Kohlrabisalat

400 g Kohlrabi, halbiert, fein gehobelt	3 Salametti (je ca. 70 g),
1 1/2 dl Kräutersauce (siehe Rezept)	in ca. 5 mm dicken Scheiben
100 g Frühlingsspinat	

Kohlrabi mit der Kräutersauce in einer Schüssel mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Spinat und Salametti darunter mischen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Ziehen lassen: ca. 30 Min.

pro Person: 381 kcal / 0 kJ; E 16 g, F 33 g, KH 5 g

12.14 Kohlrabisalat

8 Scheib. Schweinerücken (à 30 g)	1/2 Zitrone, Saft von
1 Schale(n) Radieschenkeimlinge	einige Blätter Kopfsalat
1 EL kalt gepresstes Rapsöl	1 TL Petersilie
30 g Radieschensprossen	250 g Creme fraîche
40 g Butterschmalz	1 TL Senfsaat (geröstet)
40 g Semmelbrösel	1 TL Senf
2 Eier verquirlt	1 Bd. Radieschen (geputzt)
20 g Mehl	400 g Kohlrabi
Salz, weißer Pfeffer	

Die Kohlrabi schälen, vierteln und genau wie die Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Nun die Creme fraîche mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Senf würzen und unter das Gemüse, die Senfsaat, die Petersilie und die Kopfsalatblätter mischen. Die Schweinerückenscheiben dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Ei, Mehl und den Semmelbröseln panieren. Die Schnitzelchen in Butterschmalz von beiden Seiten in 4 Minuten goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Zuletzt die Sprossen leicht salzen und mit dem Rapsöl marinieren. Den Salat mit den Schnitzelchen und den Sprossen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

12.15 Kohlrabisalat

4 Kohlrabi (à 200 g)	Salz
60 g Butter oder Margarine	Zucker

4 Eigelb	Pfeffer (a. d. Mühle)
2 EL Zitronensaft	1 Kressebeet

Kohlrabi waschen, schälen und jede Knolle in acht Spalten schneiden. 1/8 l Wasser, 20 g Fett, Salz, 1 Prise Zucker und den Kohlrabi im Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 5-6 zum Kochen bringen. 15-20 Min. auf 1 dünsten.

Eigelb, 2 EL Wasser, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker im Wasserbad auf 2 oder Automatik- Kochstelle 3 - 5 bis kurz vorm Kochen schaumig schlagen. Das restliche Fett in Flöckchen unterschlagen, abschmecken.

Die Kohlrabispalten lauwarm auf die Teller legen. Die Zitronensoße daraufgeben. Kresse waschen, vom Beet schneiden, auf dem Kohlrabi anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

Pro Portion: 191 kcal / 796 kJ

12.16 Kohlrabisalat (Colinabo al asafran)

3/8 l trockener Weißwein	600 g Kohlrabi
1 Lorbeerblatt	3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	2 EL Zitronensaft
Salz	1 Bd. frische Minze
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	100 g schwarze Oliven
1 Dos. Safran, gemahlen	

Den Wein, das Lorbeerblatt, den gepressten Knoblauch, Salz, Pfeffer und den Safran in einem breiten Topf langsam aufkochen.

Die Kohlrabi schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. knackig garen. Dann herausnehmen, auf einer Platte anrichten.

Das Olivenöl in den Kochsud geben und alles um ein Drittel einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft kräftig abschmecken.

Den Sud über den Kohlrabi gießen. Die Oliven und die Minzeblätter darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.17 Kohlrabisalat mit Erbsil

2 Kohlrabi mit Herzblättchen (je ca. 400 g)	1 TL Zitronensaft
1 1/2 dl Gemüsebouillon	1 TL scharfer Senf
150 g tiefgekühlte Erbsli	1 TL Estragon, fein gehackt
<i>SAUCE</i>	wenig Salz
150 g saurer Halbrahm	Pfeffer aus der Mühle

VORBEREITEN: Herzblättchen für die Garnitur beiseite legen. Kohlrabi quer halbieren, Boden gerade schneiden. Mit dem Kugelausstecher bis auf einen 1/2 cm dicken Rand aushöhlen. Die Kohlrabihälften und die schönen Kugeln in der Bouillon zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, herausnehmen, abtropfen. Erbsli begeben und offen 5 Min. köcheln, abtropfen.

SAUCE: Restliches Kohlrabi-Inneres in der Bouillon weich kochen, abkühlen. Rahm und Zitronensaft begeben. Alles fein pürieren, mit Senf, Estragon, Salz und Pfeffer würzen.

SERVIEREN: Kohlrabi mit den Kugeln und Erbsli füllen. Die Soße darüber träufeln und mit den beiseite gelegten Herzblättchen garnieren.

Menüvorschlag: - Kohlrabisalat mit Erbsli - Schweinsfilets an Majoransauce - Zitronen-Margeritentorte

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

12.18 Kohlrabisalat mit Meerrettichsoße

1 Prise Sellarisalz	1 TL milder Senf
2 EL gehackter Dill	1/2 Zitrone, Saft von
1 Becher Joghurt	2 EL geriebener Meerrettich
3 EL Rapsöl	4 Kohlrabi

Kohlrabi schälen und in feine Streife hobeln. Meerrettich mit Zitronensaft vermischen, langsam das Rapsöl unterrühren. Joghurt und Gewürze zufügen und die Meerrettichsoße gut abschmecken. Kohlrabi in der Meerrettichsoße durchziehen lassen. Salat erneut abschmecken und mit gehacktem Dill bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

12.19 Kohlrabisalat mit Rindfleischwürfeln

4 EL Kräuter, feingehackt (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill)	Pfeffer
5 EL Rapsöl	Salz
3 EL Rotweinessig	1 Zwiebel
5 Kohlrabi	1 Bd. Suppengrün
	500 g Rindfleisch

Rindfleisch mit geputztem Suppengrün und geviertelter Zwiebel in Salzwasser etwa 2 Stunden garen. Währenddessen den aufsteigenden Schaum mit einem Schaumlöffel abnehmen. Anschließend durch ein Sieb gießen, das Fleisch zurück in die Brühe geben, mit Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Das abgekühlte Fleisch in 2 x 2 cm dicke Würfel schneiden. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Aus Essig, Öl, Kräutern, Salz und

Pfeffer eine Marinade rühren. Mit Fleischwürfeln und Kohlrabistiften mischen und kurz durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 140

12.20 Kohlrabisalat mit Walnüssen

2 Kohlrabi (ca. 500 g)	Satz
200 g Staudensellerie	Pfeffer
2 Äpfel (ca. 300 g)	1 EL Joghurt-Salatcreme (30 %)
4 EL Zitronensaft	150 g Vollmilchjoghurt
4 EL Apfelsaft	50 g Walnußkerne
Zucker	

Kohlrabi und Sellerie putzen, zartes Grün zur Seite legen. Kohlrabi, Äpfel und Sellerie mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. 2 EL Zitronensaft, Apfelsaft, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, mit den Salatzutaten mischen, 10 Min. durchziehen lassen. Salatcreme und Joghurt verrühren, mit 1 Prise Zucker, restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Selleriegrün hacken und unterrühren. Walnüsse grob hacken, unter den Salat mischen. Salat mit Kohlrabigrün und Soße servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion: 814 kcal

12.21 Lauwarmer Salat von der Kalbszunge, Radieschen und Kohlrabi

Zucker	200 g Knollensellerie, geschält
weißer Pfeffer aus der Mühle	1 mittelgroße Möhre, geschält
8 EL kaltgepresstes Rapsöl	4 Wacholderbeeren
2 EL Obstessig	10 weiße Pfefferkörner
2-4 junge Kohlrabi, geschält	2 Gewürznelken
1 Bd. Brunnenkresse, geputzt und gewaschen	1 Lorbeerblatt
	Salz
1 Bd. Radieschen, geputzt und gewaschen	1 Kalbszunge à 600-700 g
2 Zwiebeln, geschält	

Die Kalbszunge waschen und in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. Salzen und einmal aufkochen. Eventuell abschäumen, die Gewürze zugeben und die Zunge je nach Größe in 1,5 bis 2,5 Stunden weich köcheln. Kurz vor Ende der Garzeit Möhren, Sellerie

und Zwiebeln zugeben. Für die Salatsauce den Obstessig mit dem Rapsöl und etwas Kalbszungenbrühe verrühren, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Die Zunge vorsichtig aus dem Sud nehmen und die Haut abziehen, sowie am Zungenansatz großzügig Sehnen und Fett wegschneiden. Das geht am besten, wenn die Zunge noch heiß, bzw. warm ist, dann die Zunge etwas abkühlen lassen. Zum Servieren die Zunge längs auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden und noch lauwarm mit der Salatsauce marinieren. Radieschen und Kohlrabi dünn hobeln oder schneiden und mit der Brunnenkresse und der Zunge anrichten. Tipp: Die Kalbszunge müssen Sie wahrscheinlich beim Metzger vorbestellen. Während des Kochens muss die Zunge immer mit Wasser bedeckt sein, aber im Fall nur heißes Wasser nachgießen, sonst stoppt der Garprozess. Wunderbar passen zu diesem Salat frisch geröstete Kürbiskerne.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 140

12.22 **Roher Kohlräbli-Salat**

2 Kohlräbli, gerüstet	1/2 TL Salz
2 Äpfel, gewaschen	1 TL Senf
1 klein. Stangensellerie, gerüstet	1 EL Zitronensaft
1/2 Zitrone, Saft	1/2 Becher (90 g) Joghurt nature
<i>Sauce</i>	1/2 dl Kaffeerahm
Schnittlauch, feingeschnitten	1 EL Öl
wenig Streuwürze und Pfeffer	1 EL Baumnußkerne, grob gehackt, nach Belieben

Die gerüsteten Kohlräbli und die ungeschälten, vom Kerngehäuse befreiten Äpfel in Stängelchen, den Stangensellerie in Würfelchen schneiden, mit dem Zitronensaft vermischen. Für die Sauce alle Zutaten mit dem Schwingbesen gut verrühren, Sauce über das Gemüse gießen, umrühren, etwas ziehen lassen, Salat nach Belieben mit den Baumnußen garnieren.

12.23 **Zerelatwurst-Salat mit Kohlrabi und Radieschen**

Zucker	3 Bd. Radieschen
Salz, Pfeffer aus der Mühle	4 klein. Kohlrabi
1 EL gehackter Dill	3 Frühlingszwiebeln
1 EL gehackter Schnittlauch	250 g Zerelatwurst, in 1/2 cm dünne Scheiben geschnitten
4 EL Essig	
3 EL Öl	

Die Zerelatwurst in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, halbieren und klein schneiden. Kohlrabi schälen, grob raspeln. Radieschen putzen, waschen und in feine

Scheiben schneiden. Für die Salatsoße Öl, Essig und gehackte Kräuter verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Zervelatwurstwürfel und die Salatzutaten dazugeben, vermengen, kurze Zeit ziehen lassen und servieren. Dazu: Bauernbrot

Mengenangabe: 4 Personen

13 Saucen, Marinaden

13.1 Tsatsiki

2 klein. Gemüsegurken oder
1 Schlangengurke
(auf der Rettichreibe gehobelt),
1/2 kg Magerquark,
3 Knoblauchzehen,

5 EL Olivenöl, evtl. mehr
2 EL Weißweinessig,
Salz,
2 Zweige Dill (klein gehackt)

Die gehobelten Gurken mit der Hand gut ausdrücken und zum Quark geben, ebenfalls das Olivenöl, den Weißweinessig und die Knoblauchzehen. Alles gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit Dill bestreuen.

14 Vegetarisches, Vollwert

14.1 Buntes Frühlingsgemüse

250 g Kohlrabi	Salz
350 g Möhren junge	Pfeffer, frisch gemahlen
250 g Zuckerschoten	125 ml Gemüsebrühe
150 g Spinat	5 EL Kräuterfrischkäse
0.5 Bd. Frühlingszwiebeln	1/2 Zitrone, Saft von
3 Knoblauchzehen	1 Handvoll Kerbel
3 EL Butter	

1. Den Kohlrabi und die Möhren schälen und in Würfel von etwa 1/2 cm Kantenlänge schneiden. Die Zuckerschoten waschen und in Rauten schneiden. Den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und von den Stielen befreien. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem hellen Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen.

2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch durch die Presse dazu drücken. Die Möhren und den Kohlrabi dazugeben und etwa 4 Minuten dünsten, dabei öfter umrühren.

3. Die Zuckerschoten, den Spinat und die Zwiebeln untermischen. Alles salzen, pfeffern und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Deckel aufsetzen und das Gemüse etwa 15 Minuten garen.

4. Den Frischkäse mit dem Zitronensaft glatt rühren, unter das Gemüse mischen und nochmals abschmecken.

5. Den Kerbel abbrausen, von den Stängeln befreien und die Blättchen auf das fertige Gemüse streuen.

Dazu schmecken Kartoffeln oder Reis.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 45 Minuten

795 kJ

14.2 Gebratene Kohlrabischnitzel

1-2 Kohlrabi, (Je nach Größe)	2 Eier
1/2 l Gemüsebrühe	Butter zum Braten
150 g geriebener Gauda, mittelalt	<i>Soße</i>
50 g Semmelbrösel	40 g Mehl
Salz	200 g süße Sahne
Pfeffer	1 Bd. Schnittlauch
Mehl fürs Panieren	

geriebener Muskat
etwas Weiswein

Pfeffer
Salz

Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In der Gemüsebrühe vorgaren, ca. 6-8 min. dann die Scheiben herausnehmen und auf Küchenkrepp abtrocknen lassen. Einen Teil des geriebenen Käses mit den Semmelbröseln vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi im Mehl wenden, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Käse/Semmelbröselpanade wenden, und andrücken. In einer beschichteten Pfanne mit heißer Butter braten und Knusprig braun braten.

Für die Sauce die Gemüsebrühe aufkochen. Mehl mit Sahne klümpchenfrei verquirlen und in der Brühe einrühren. Die Sauce 10 Min sanft köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet. Schnittlauch waschen, abspülen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Restlichen Käse in die nicht mehr kochende Sauce geben und mit den Gewürzen abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

14.3 Gefüllte Kohlrabi

FÜLLUNG

2 Schalotten, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Butter oder Margarine
5 dl Gemüsebouillon
200 g Getreide-Risotto (Siebenkorn)
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

4 groß. Kohlrabi mit Herzblättchen (je ca. 400 g)

SAUCE

1 dl Gemüsebouillon
1 dl Halbrahm
1 Knoblauchzehe, gepresst
3 Bd. Petersilie, fein gehackt
wenig Cayennepfeffer
Salz, nach Bedarf

KOHLRABI

FÜLLUNG: Schalotten und Knoblauch in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, aufkochen. Getreide-Risotto und Lorbeerblatt beifügen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. köcheln. Würzen, Lorbeerblatt entfernen.

KOHLRABI: Von jeder Knolle einen Deckel samt Herzblättchen abschneiden, beiseite legen. Kohlrabi mit dem Kugelausstecher bis auf einen 1/2 cm dicken Rand aushöhlen. Alles im Dämpfkorbchen knapp weich garen.

SAUCE: Bouillon, Rahm und Knoblauch aufkochen. 200 g Kohlrabikugeln beifügen, 5 Min. kochen. Petersilie zugeben, alles pürieren, würzen.

SERVIEREN: Die Hälfte der Kugeln mit dem Getreide-Risotto mischen, Kohlrabi füllen. Etwas Sauce und restliche Kohlrabikugeln auf den vorgewärmten Tellern verteilen, Gemüse anrichten, restliche Sauce separat dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 50 Min.

14.4 Gefüllte Kohlrabi mit Ziegenkäse und Tomaten

4 klein. Kohlrabi (à ca. 120 g)	100 g Creme fraîche
Salz	Pfeffer
500 g Tomaten	250 ml Gemüsebrühe (instant)
1 Bd. Frühlingszwiebeln	1 Bd. Schnittlauch
100 g Ziegenkäse	

Die Kohlrabi schälen und in Salzwasser in 20-25 Min. nicht zu weich garen. Dann abgießen, eiskalt abschrecken und je einen Deckel abschneiden. Die Kohlrabi aushöhlen. Das entnommene Innere klein würfeln. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch vierteln, entkernen, würfeln und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, hacken. Ziegenkäse zerdrücken, mit Creme fraîche verrühren. Tomaten, Kohlrabiwürfel, Frühlingszwiebeln mischen und mit Salz, Pfeffer würzen. In die Kohlrabi füllen. Knollen in eine gefettete Gratinform setzen, Brühe angießen. 30 Min. im Ofen backen, Form herausnehmen. Schnittlauch abbrausen, trockentupfen, bis auf einige Halme in Röllchen teilen. Kohlrabi mit beidem garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 55 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person: 330 kcal; E 17 g, F 21 g, KH 17 g

14.5 Gemüse mit Couscous

200 g Möhren	200 g Erbsen
200 g Kohlrabi	200 g Couscous oder Bulgur
45 g Butter	Salz
400 ml Gemüsebrühe	2 EL beliebige Kräuter, frisch geschnitten

1. Die Möhren waschen und gegebenenfalls schälen. Den Kohlrabi schälen. Beides mit dem Gemüsemesser in 2 - 3 mm feine Stifte schneiden.
2. Das Gemüse kurz in der Butter andünsten. Die Brühe angießen. Die Gemügestifte bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 3 Minuten vorgaren.
3. Die Erbsen und den Couscous oder Bulgur einstreuen. Die Masse bei schwächster Hitze 8 - 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren.
4. Den Couscous mit zwei Gabeln lockern und mit Salz abschmecken. Die Kräuter darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

1400 kJ

15 Vorspeisen, Suppen

15.1 Carpaccio von jungem Kohlrabi mit Rapsöl-Vinaigrette und Ciabatta-Bruschetta

1 Schale(n) Pfefferkresse	1/2 Chicorée
1 Stange Meerrettich	6 Radieschen
Jodsalz, Pfeffer	1 Knoblauchzehe
Basilikumstrauß	1 Tomate
1 klein. Ciabattabrot	1 EL Basilikum
4 EL kaltgepresstes Rapsöl	1/2 EL Schnittlauch
2 EL Balsamico	1/2 rote Zwiebel
3 EL milder Obstessig	2 klein. Kohlrabi
40 g Gouda	

Zwiebeln schälen, feine Würfel schneiden; Schnittlauch fein schneiden; Basilikum abzupfen, grob hacken. Tomate abziehen, entkernen und Würfel schneiden. Knoblauch schälen, feinblättrig schneiden. Radieschen waschen, trocknen und feine Scheiben schneiden. Pfefferkresse abschneiden. Ciabatta in Scheiben schneiden, mit kalt gepresstem Rapsöl beträufeln. Meerrettich schälen; Chicorée Strunk ausschneiden und aufblättern. Kohlrabi schälen, hauchdünne Scheiben schneiden (Hobel oder Aufschnittmaschine). Zwiebeln, Schnittlauch, Obstessig, Rapsöl kalt gepresst gut verrühren, Meerrettich grob einraffeln, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Kohlrabiblätter auf flachem Teller überlappend auflegen, Radieschenscheiben darauf verteilen, mit Vinaigrette überziehen, mit Kresse bestreuen, mit Balsamico beträufeln. Mit einem Hobel Goudaspäne darüber hobeln, zum Schluss nochmals mit der Pfeffermühle darüber gehen. Chicoréeblätter anlegen. Tomaten, Knoblauch, Basilikum gut vermengen, etwas kaltgepresstes Rapsöl und Obstessig dazu, mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Auf Ciabattascheiben anhäufeln, auf Chicoréeblätter anlegen und mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

15.2 Carpaccio von Kohlrabi

Salz, Pfeffer	3 EL Kaltgepresstes Rapsöl
4 Laugenbrötchen	1 Schale(n) Kresse
2 EL Honig	120 g Radieschen
2 TL scharfer Senf	120 g Feldsalat
2 EL Weißwein	240 g Lachsschinken fein geschnitten
2 EL Rotweinessig	360 g Kohlrabi (2 Stück)

Vorbereitung: Kohlrabi dünn schälen und in feine Scheiben schneiden. (Wenn vorhanden, mit der Aufschnittmaschine hauchdünne Scheiben schneiden). Feldsalat putzen, 2 bis 3 Mal kalt waschen und gut abtropfen lassen. Radieschen säubern, halbieren und in feine Scheibchen schneiden. Senf mit Honig, Rapsöl, Essig und Weißwein gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse abschneiden.

Zubereitung: Die Hälfte der Kohlrabischeiben auf eine Glasplatte auflegen. Lachsschinken darauf legen und mit etwas Pfeffer würzen. Dann den Lachsschinken mit den Kohlrabischeiben abdecken. Die restlichen Kohlrabischeiben, überlappend an den äußeren Rand der Glasplatte legen. In der Mitte den Feldsalat anhäufeln. Zum Schluss noch die Radieschen darauf verteilen.

Anrichten: Salat und Carpaccio mit dem Dressing gut beträufeln. Kresse über das Carpaccio streuen und nochmals mit Pfeffermühle darüber gehen. Zum Abschluss die kross gebackenen Laugenbrötchen mit anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

15.3 Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen

1 Ciabattabrot	60 g Tomaten
3 EL Kresse	120 g Radieschen
4 EL Rapsöl kalt gepresst	320 g Kohlrabi
3 EL Weinessig	200 g Spargel weiß
3 EL Spargelsud	200 g Spargel grün
1 1/2 EL Schnittlauch	240 g Spargelspitzen
40 g Zwiebeln rot	Salz und Pfeffer

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen, abtropfen, in dünne Scheibchen schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, kleinwürfelig schneiden. Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. Kresse abschneiden. Spargel weiß vom Kopf nach unten schälen, grünen Spargel von der Mitte nach unten schälen und in leichtem Salzwasser mit einer Prise Zucker und einer Butterflocke auf den Biss kochen, erkalten lassen. Spargelspitzen vom Kopf her ein Drittel nach unten abschneiden, den Rest in feine Scheibchen schneiden. Tomaten, Zwiebeln, Spargelscheibchen in eine Schüssel geben, etwas Spargelsud dazu, Weinessig, Rapsöl, Schnittlauch zugeben, verrühren, salzen und pfeffern, Tomatenwürfel unterheben. Kohlrabi und Radieschenscheiben auf Tellern rundum überlappend anrichten, in der Mitte Lachsschinken zur Rose eingedreht setzen, Spargelspitzen unter den Lachsschinken einstecken. Tomaten-Kräuter Marinade rundum darüber geben, mit Kresse bestreuen, Ciabatta kross backen, in Scheiben schneiden und mit anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

15.4 Cremesuppe mit Bärlauchpesto

2 Kohlrabi	4 EL gehackte Walnusskerne
1 Kartoffel	4 EL geriebener Parmesan
1 Zwiebel	1/2 rote Paprikaschote
100 ml Olivenöl	150 g Sahne
750 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer
1 Bd. Bärlauch	

Kohlrabi, Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Zwiebel abziehen, hacken und in 1 EL Öl glasig dünsten. Gemüse, Brühe zugeben und 10-15 Min. garen. Bärlauch abrausen, trocken schütteln und mit 80 ml Öl sowie Nüssen pürieren. Parmesan unterrühren. Die Paprikaschote entkernen und würfeln. Hälfte Gemüse aus der Suppe nehmen, übrige Suppe pürieren, Sahne sowie Gemüse zugeben und aufkochen. Salzen, pfeffern. Suppe mit Pesto und Paprikawürfeln garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit Ca. 35 Min.

Pro Portion ca.: 330 kcal; E 6 g, F 24 g, KH 2 g

15.5 Klare Suppe vom Kohlrabi mit pochiertem Ei und Tomatenbrötchen

3 EL Essig vom Weißwein	1 EL Basilikum
1/2 Ministangenbrot	1/2 EL Schnittlauch
Jodsalz, Pfeffer	4 Cocktailtomaten
6 Pfefferkörner	1/4 Paprikaschote
1/2 EL Rapsöl	1/2 Frühlingszwiebel
2 Eier	1/4 Zwiebel
30 g Mozzarella	1 Kohlrabi

Vorbereitung: Vom Kohlrabi Herzblätter abschneiden, fein schneiden und Kohlrabi in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, Paprikaschote säubern, entkernen und mit der Zwiebel in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel säubern, in feine Scheiben schneiden. Tomaten abziehen, entkernen, in Würfel schneiden. Basilikum abzupfen und grob hacken, Schnittlauch fein schneiden. Mozzarella in Streifen schneiden und Brotscheiben schneiden. Kohlrabi und Zwiebel schälen, mit einigen Pfefferkörnern in gut 1/2 l Wasser ansetzen und aufkochen - ziehen lassen. Eier in einer Glasschale oder Kaffeetasse aufschlagen.

Zubereitung: Topf mit Rapsöl erhitzen, die Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Paprikaschoten glasig angehen lassen; den Kohlrabi hinzugeben und mit angehen lassen. Zwiebel-Kohlrabi-Brühe durch ein Sieb aufgießen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. 1/2 l Wasser mit 3 EL Weißweinessig aufkochen, Eier einlaufen lassen und ca. 4-5 Min. ziehen lassen (nicht kochen) - abtropfen lassen. Brotscheiben mit Tomatenwürfel, Basilikum und Mozzarella belegen, würzen und im Ofen bei 180°C goldbraun überbacken.

Anrichten: Suppe in tiefem Teller oder Terrine anrichten, pochiertes Ei darauf setzen und mit Herzblättern und Schnittlauch bestreuen. Tomatenbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

15.6 Kohlrabi-Cremesuppe

500 g Kohlrabi	50 g Räucherlachs (in Scheiben)
150 g Kartoffeln	150 g Crème fraîche
120 g Zwiebeln	Salz
30 g Butter oder Margarine	Pfeffer (a. d. Mühle)
800 ml Gemüsebrühe	Muskatnuß (frisch gerieben)

Das Kohlrabigrün abschneiden und beiseite legen. Kohlrabi, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. Gewürfeltes Gemüse in Butter oder Margarine auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 andünsten, die Brühe zugießen, Das Gemüse zugedeckt 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Inzwischen den Lachs in nicht zu dünne Streifen schneiden. Die Suppe mit dem Schnellmixstab des Handrührgerätes pürieren. Die Hälfte der Crème fraîche zugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe in Teller füllen. Die restliche Crème fraîche, den Lachs und etwas Kohlrabigrün darauf verteilen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion: 0 kcal / 0 kJ

15.7 Kohlrabi-Crèmesuppe

500 g Möhren	Pfeffer
2 Kohlrabi	Salz
1/8 l Apfelmost	2 TL Honig
3/4 l Fleischbrühe	etwas Zitronensaft
1 Eigelb	1 Möhre
100 ml Sahne	Kerbel

Das Gemüse waschen, putzen und zerkleinern, dabei eine Möhre ganz zurücklassen. Das Gemüse in der Flüssigkeit 20 Minuten garen. Die Suppe anschließend pürieren. Eigelb mit der Sahne verquirlen, Suppe legieren (nicht mehr aufkochen). Mit Salz und Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken. Die Möhre in feine Streifen (Julienne) schneiden und mit Kerbel auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.8 Kohlrabi-Kerbel-Suppe mit pochiertem Ei

1 kg Kohlrabi	1 Bd. Kerbel
4 frische Eier	600 ml Gemüsebrühe
2 EL Essig	3 EL trockener Sherry
weißer Pfeffer	1 EL Butter
Salz	3 Schalotten
100 g Schlagsahne	

Kohlrabi schälen und grob würfeln. Schalotten schälen, fein hacken und in der heißen Butter glasig dünsten. Kohlrabi zufügen, einige Minuten mitdünsten. Kohlrabi zufügen, einige Minuten mitdünsten. Mit Sherry ablöschen, Brühe zugießen und 15-20 Minuten weich garen. Einige Kerbelblättchen Garnieren zurückbehalten, die übrigen zufügen und pürieren. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wasser mit Essig und 1 EL Salz zum Kochen bringen. Eier einzeln in eine Suppenkelle schlagen und nacheinander in das siedende Wasser gleiten lassen, 3-4 Minuten pochieren. Herausheben, abtropfen lassen und anhängende Eiweißfäden abschneiden. Suppe mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen, in Tassen füllen, je ein pochiertes Ei hineinsetzen und mit Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 35

271 kcal / 1135 kJ

15.9 Kohlrabi-Schaumsuppe mit Lachs

2-3 Kohlrabi (ca. 750 g)	2 dünne Scheiben (50 g) Räucherlachs
2 Schalotten oder kleine Zwiebeln	150 g Schlagsahne
1 EL (15 g) Butter/Margarine	Salz
2 EL Gemüsebrühe (Instant)	weißer Pfeffer

Kohlrabi putzen, etwas zartes Kohlrabigrün beiseitelegen. Kohlrabi schälen, waschen und fein würfeln. Kohlrabigrün waschen, fein schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Kohlrabi und Hälfte Blättchen zufügen, kurz mitdünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt 15-20 Minuten köcheln.

Inzwischen Lachs in feine Streifen schneiden. Hälfte Sahne halb steif schlagen. Restliche Sahne zum Kohlrabi geben. Alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe in Suppentassen verteilen. Jeweils einen Klecks Sahne in die Suppe rühren. Mit Lachsstreifen und restlichen Kohlrabiblättchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca.: 240 kcal / 1000 kJ; E 6 g, F 20 g, KH 7 g

15.10 Kohlrabi-Suppe

2 junge Kohlrabi	Salz
1/2 Bd. Petersilie	Pfeffer
60 g Butter	3 EL junge Erbsen
40 g glattes Mehl	2 EL Sahne
1 Msp. Zucker	1 l fertige Rindsuppe
etwas geriebene Muskatnuss	

Kohlrabi vom Strunk und den äußeren Blättern befreien, schälen und in Würfel schneiden; die zarten, jungen Blätter fein schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

Die Butter erhitzen und darin Kohlrabiwürfel, Erbsen und Zucker glasig anschwitzen lassen; sodann Petersilie und Kohlrabiblätter beifügen und alles zusammen nochmals kurz durchrösten; mit Mehl stäuben und danach mit der Rindsuppe aufgießen; zuletzt mit geriebener Muskatnuss und Pfeffer, sowie nötigenfalls auch noch mit etwas Salz, würzig abschmecken. Die Suppe auf kleiner Flamme so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist; vom Feuer nehmen, mit Sahne verfeinern und hernach nicht mehr kochen lassen.

Mengenangabe: 4 PORTIONEN

15.11 Kohlrabi-Suppe

1 Zwiebel	150 g Crème fraîche
125 g Sahne	1/2 l Geflügelbrühe
1/2 Zitrone, Saft von	1 EL Butter
nach Belieben Pfeffer aus der Mühle	500 g Kohlrabi mit Laub
nach Belieben Salz	

Die Zwiebel würfeln. Vom Kohlrabi das junge Grün abschneiden, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Kohlrabi schälen und in grobe Stücke teilen. Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, die Kohlrabistücke dazugeben und mitdünsten. Brühe angießen und die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und pürieren. Den Schmand unterziehen und die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Saft der Zitrone abschmecken. Zum Schluss die Sahne steif schlagen. Die Suppe mit etwas Kohlrabigrün und einem Klacks Sahne servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

15.12 Kohlrabicreme mit Lachs

4-5 Kohlrabi (ca. 1,3 kg)	6 dünne Scheiben (125 g) Räucherlachs
300 g mehlig kochende Kartoffeln	125 g + 125 g Schlagsahne
4 Schalotten oder kleine Zwiebeln	Salz, weißer Pfeffer
2 EL Butter/Margarine	evtl. Muskat
2 EL Gemüsebrühe	

Kohlrabi putzen, etwas zartes Kohlrabigrün beiseite legen. Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kohlrabigrün waschen und fein schneiden. Schalotten schälen und würfeln. Fett in einem großen Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Kohlrabi, Kartoffeln und Hälfte Kohlrabigrün zufügen, kurz mitdünsten. Mit gut 1 1/2 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Inzwischen Lachs in feine Streifen schneiden. 125 g Sahne halb steif schlagen. Kohlrabi und Kartoffeln in der Brühe fein pürieren. 125 g flüssige Sahne darunter rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe in Suppentassen verteilen. Jeweils einen Klecks Sahne in die Suppe rühren. Mit Lachsstreifen und restlichem Kohlrabigrün bestreuen.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit ca. 55 Min.

Portion ca.: 200 kcal; E 7 g, F 14 g, KH 10 g

15.13 Kohlrabicremesuppe mit Möhren

2 Möhren	3 EL Creme fraîche
2 TL Butter	Salz
800 g Kohlrabi	Cayennepfeffer
1 Würfel klare Gemüsesuppe	1 Kästchen Kresse

Möhren putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. In 1 TL Butter ca. 5 Min. dünsten, herausnehmen und warm stellen.

Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden und in übriger Butter etwa 5 Min. dünsten. 250 ml Wasser angießen, aufkochen lassen. Brühwürfel darin auflösen, ca. 10 Min. kochen und im Mixer pürieren.

Weitere 500 ml Wasser zugießen und aufkochen lassen. 1 EL Creme fraîche unterrühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Kresse abschneiden, etwas zum Garnieren beiseitelegen, den Rest unter die Suppe ziehen. In Tellern anrichten und mit je 1/2 EL Creme fraîche, Möhrenstreifen sowie Kresse garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 110 kcal; E 5 g, F 5 g, KH 10 g

15.14 Kohlrabicremesuppe mit Schinken

4 Kohlrabi	0.1 l Sahne
2 Schalotten	2 Eigelb
2 mittelgr. Champignons	200 g Hinterschinken
1/2 l Geflügelbrühe	Pfeffer, Salz, Muskatnuß
1 EL Butter	

Champignons in feine Scheiben schneiden, Zwiebeln fein würfeln, Kohlrabi würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten.

Pilze hinzufügen und ebenfalls andünsten. Anschließend die Kohlrabiwürfel in den Topf geben und mitdünsten, mit Brühe ablöschen, aufkochen lassen und im geschlossenen Topf 20 Min. weiterköcheln.

Die Sahne mit den zwei Eigelb verschlagen und zur Suppe geben (nicht mehr kochen). Die Kohlrabi pürieren und durch ein Sieb passieren.

Den Schinken in Würfel schneiden, in etwas Wasser erwärmen und zur Suppe geben. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuß abschmecken.

Kochzeit 20 Minuten

15.15 Kohlrabischaumsuppe

2 Kohlrabi (etwa 400 g)	150 g Schlagsahne
2 Schalotten	30 g Butter
1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl	1/2 Zitrone; Saft von
100 ml Weißwein	2-3 EL geschlagene Sahne
500 ml Geflügelbrühe (Instant)	

Kohlrabi putzen, schälen. Einige schöne Blätter waschen, in feine Streifen schneiden und beiseite legen. Kohlrabi vierteln, in dünne Scheiben teilen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Kohlrabi zufügen, kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und mit Brühe und Sahne aufgießen. Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten leise kochen lassen. 1/3 des Kohlrabigemüses aus der Suppe nehmen und in tiefe Tassen verteilen. Restliches Gemüse in der Brühe mit Butter fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Mit geschlagener Sahne schaumig aufmixen und in die Tassen gießen. Mit Kohlrabilättchen bestreut servieren.

Als Menü: - Kohlrabischaumsuppe - Lammkarree mit Schmorgemüse - Gebackene Schoko-Eier

Mengenangabe: 4 Portionen

15.16 Kohlrabisticks mit Radieschen-Dip

100 g Mehl	2 EL Zitronensaft
1 Ei	2 EL Schnittlauchröllchen
125 ml Weißwein	Pfeffer
Salz	2 EL Sonnenblumenkerne
1 Bd. Radieschen	2 groß. Kohlrabi
200 g fettarmer Joghurt	500 ml Sojaöl zum Frittieren

Mehl, Ei, Wein, Salz zu einem glatten Teig verrühren. 30 Min. ruhen lassen. (Für Kinder statt des Weins 125 ml Wasser verwenden.) Radieschen putzen, waschen, trockentupfen und in feine Stifte schneiden.

Joghurt mit Saft, Radieschen, Schnittlauchröllchen glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und über den Dip streuen.

Kohlrabi abbrausen, trockentupfen und schälen. Das Gemüse anschließend in lange, etwa fingerdicke Stifte schneiden.

Öl erhitzen Kohlrabistifte portionsweise durch den Teig ziehen. Im Sojaöl in ca. 3 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dann mit dem Radieschen-Dip anrichten.

Manche mögen es scharf! Toll zu den milden Sticks: eine peppige Tomatensoße. 100 g gewürfelte Tomaten, 1 gehackte Schalotte und 200 ml Tomatenketchup verrühren. Mit je 1 TL Chili-, Ingwerpulver, Zucker und Limettensaft würzen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Ruhezeit: 30 Min.

Pro Person: 500 kcal; E 18 g, F 19 g, KH 49 g

15.17 Kohlrabisuppe

2 Schalotten, fein gehackt	(siehe Kasten), fein geschnitten
1 TL Butter oder Margarine	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
600 g Kohlrabi, in Stücken	<i>Express-Stängeli</i>
7 dl kräftige fettfreie Gemüsebouillon	1 rechteckig ausgewallter Kuchenteig
2 EL Kerbelblättchen	(ca. 42x25 cm, ca. 290 g),
150 g Joghurt nature	quer halbiert
1 EL Kerbel- und evtl. Kohlrabi-Blättchen	

Schalotten in der warmen Butter oder Margarine andämpfen, Kohlrabi ca. 5 Min. mitdämpfen. Die Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 25 Min. köcheln, bis die Kohlrabi sehr weich sind. Kerbel begeben, die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgießen, aufkochen. Joghurt und Kräuter darunter rühren,

würzen, nur noch heiß werden lassen.

Express-Stängeli: Teig auf dem Backpapier quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Mit dem Backpapier auf einen Blechrücken ziehen.

Backen: ca. 7 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, leicht abkühlen, Stängeli sorgfältig voneinander lösen, die Hälfte davon zu der Suppe servieren.

Tipp: die andere Hälfte der Stängeli gut verschlossen aufbewahren, zu einem Salat oder Apéro servieren.

Die Herzblättchen des Kohlrabis sind nicht nur eine hübsche Dekoration, sondern auch aromatisch und gesund, denn sie enthalten reichlich Vitamin C und Beta-Carotin. Tipp: fein geschnitten unter die Suppe mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Backen: ca. 7 Min.

Suppe pro Person: 85 kcal / 355 kJ; E 5 g, F 3 g, KH 9 g

15.18 Kohlrabisuppe

700 g Kohlrabi	Zucker
2 Schalotten	800 ml Gemüsebrühe
1 grüne Chilischote	200 ml Sahne
1-2 EL Butter	200 ml Milch
Salz	1 TL Zitronensaft
Pfeffer	

Den Kohlrabi und die Schalotten schälen und grob würfeln. Die Chilischote waschen und entkernen. Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten- und Kohlrabiwürfel sowie die Chilischote darin 6 bis 8 Minuten farblos dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Gemüsebrühe, Sahne und Milch zugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten ohne Deckel leicht köcheln. Die Chilischote entfernen. Die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

15.19 Kohlrabisuppe

<i>Zutaten</i>	Pfeffer aus der Mühle
3 Kohlrabiknollen (700 g)	1 Eigelb
1 l Fleischbrühe (Instant)	1/8 l Schlagsahne
250 g Möhren	1 Bd. glatte Petersilie
Salz	

1. Kohlrabi schälen. Erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden. 2. Die Brühe zum Kochen bringen, Kohlrabiwürfel hineingehen und 10 Minuten garen. 3. Die Kohlrabiwürfel mit einer Schaumkelle herausnehmen. 4. Möhren schälen, in Scheiben schneiden und in der Brühe ebenfalls 10 Minuten garen, herausnehmen. 5. 2/3 der Kohlrabiwürfel wieder in die Brühe geben und mit dem Schneidstab des Handrührers darin pürieren. 6. Restliche Kohlrabiwürfel und Möhrenscheiben in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer würzen. 7. Eigelb mit der Sahne verquirlen, in die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe rühren. 8. Petersilie hacken und vor dem Servieren darüberstreuen. Pro Portion ca. 1/g E, 23 g F, 17 g KH = 368 kcal (1543 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Kohlrabisuppe Hauptspeise: Spinatgratin mit Schinkenkruste Nachspeise: Pfirsichhälften mit Schlagsahne und Himbeerpüree

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

15.20 Kohlrabisuppe mit Bärlauch

400 g Kohlrabi	2 Eigelb
1 klein. Kartoffel	2 dl Rahm
1 Schalotte	Salz
etwas Butter zum Dünsten	Pfeffer
1 dl Weißwein	etwas frisch geriebene Muskatnuss
9 dl Gemüsebouillon	4 groß. Bärlauchblätter

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und würfeln. Die Schalotte fein hacken und in der Butter andünsten. Das Gemüse hinzufügen und mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und diesen dann fast vollständig einkochen lassen. Die Bouillon dazugießen und das Gemüse zugedeckt weich kochen.

Während dem Kochen des Gemüses die Hälfte des Rahms zu Schlagrahm schlagen. Sobald das Gemüse gar ist, pürieren. Die Suppe in den Topf zurückgeben und aufkochen. Die Eigelb und die restliche Hälfte des Rahms verquirlen. Einige El Suppe darunterühren und die Mischung unter Rühren zur Suppe geben. Bis knapp vor den Siedepunkt bringen (Die Suppe darf nicht mehr kochen, da das Eigelb sonst gerinnt!). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmte Suppentassen geben. Mit je einem El Rahm, Muskatnuss und Bärlauch garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.21 Kohlrabisuppe mit Kerbel

2 Kohlrabi	1 Bd. Kerbel
500 ml Gemüsebrühe (instant)	Salz, Pfeffer
1/2 unbeh. Orange, abger. Schale von	1 Prise Zucker
200 ml Sahne	50 g Bündner Fleisch in dünnen Scheiben

Kohlrabi waschen und schälen. Gemüsebrühe mit Orangenschalen einem Topf aufkochen. Die Kohlrabischalen zufügen, ca. 10 Min. garen. Den Sud durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf füllen, 1 Kohlrabi in Scheiben schneiden, in der Brühe etwa 8 Min. garen, herausnehmen und beiseite legen.

Den anderen Kohlrabi würfeln, in die Brühe geben und ca. 15 Min. garen. Sahne angießen. Kerbel abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, einige beiseitelegen, übrige grob hacken, in die Suppe geben. Alles mit dem Schneidstab pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. 3. Die Kohlrabischeiben hinzufügen und erhitzen. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und das Bündner Fleisch darauf anrichten. Mit den beiseitegelegten Kerbelblättchen garnieren und sofort servieren.

Als Menü: VORSPEISE: Matjestatar auf Rucolasalat SUPPE: Kohlrabisuppe mit Kerbel HAUPTSPEISE: Zitronen-Kaninchen mit Oliven DESSERT: Mini-Stachelbeer-Auflauf mit Eissoße

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 33 Min.

pro Person: 210 kcal; E 6 g, F 18 g, KH 6 g

15.22 Kohlrabisuppe mit Kräuterklößchen

200 g Zwiebeln	100 g Butter
6 Kohlrabi	2 Eier (M)
20 g Butter	200 g Hartweizengrieß
800 ml Gemüsefond, aus Instantpulver	1 Kerbel, Topf
500 ml Sahne, 30 %	200 g Tomaten
100 g Crème fraîche, 40 %	10 Gewürzpauschale (Salz, Pfeffer, Zucker)

Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden. Kohlrabi waschen, schälen, in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Kohlrabiwürfel in Butter anschwitzen, mit Gemüsefond aufgießen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Suppenansatz mit einem Pürierstab pürieren. Sahne, Crème fraîche hinzugeben, unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Butter in einer Schüssel schaumig rühren, nacheinander die Eier unterarbeiten, anschließend den Hartweizengrieß und eine Prise Salz unterrühren. Kerbelblätter zupfen, fein hacken, unter die Klößchenmasse rühren. Mit dem Löffel Kerbelklößchen in siedendes Salzwasser abstecken, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Kerbelklößchen anschließend in die Kohlrabisuppe geben. Von den Tomaten den Blütenstängel

herausschneiden. Tomaten auf der Oberseite leicht über Kreuz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren. Tomaten in Eiswasser geben. Haut von den Tomaten abziehen, vierteln, Fruchtfleisch herausnehmen, Tomatenviertel in gleichmäßiges Tomatenconcassé schneiden.

Anrichtehinweis: Kohlrabisuppe in vorgewärmten Suppentellern mit Kerbelklößchen anrichten. Als Garnitur Tomatenconcassé auf die Suppe geben, mit frischem Kerbel ausgarnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 364 kcal / 1523 kJ

15.23 Kohlrabisuppe mit Sahnehaube

2-3 junge Kohlrabi mit Blattgrün, etwa 400 g (geputzt gewogen)	(möglichst mit Blüten)
1 Kartoffel, etwa 100 g	1/4 l Milch
20 g Holland-Butter	125 g Holland-Gouda, alt
3/4 l Hühnerbrühe	Salz
6 Zweige Pimpinelle,	weißer Pfeffer aus der Mühle
ersatzweise glatte Petersilie	geriebene Muskatnuss
1-2 Zweige Borretsch	1/8 l süße Sahne

Blätter von den Kohlrabi abschneiden, die feinen Herzblättchen aufheben. Kohlrabi und Kartoffel waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und in der Butter kurz andünsten. Brühe zufügen und das Gemüse in etwa 20 Minuten weich kochen. Kräuter und die Herzblättchen waschen, trockentupfen. Borretschblüten beiseite legen, Blätter von den Stielen zupfen, hacken und 1 Esslöffel davon ebenfalls beiseite stellen. Den Rest in die Suppe geben. Suppe mit dem Schneidstab pürieren, dabei nach und nach die Milch einlaufen lassen.

Käse fein reiben und bis auf einen Esslöffel in die heiße Suppe rühren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sahne steif schlagen. Suppe in Teller füllen, jeweils mit einer Sahnehaube garnieren, mit Kräutern und übrigem Käse bestreuen.

Tipp: Einen besonders edlen Geschmack bekommt die Suppe mit Kreuzkümmel, den man in einem Gewürzbeutel mitkochen lässt. Kreuzkümmel bekommt man unter dieser Bezeichnung oder als Cumin in türkischen oder Asien-Geschäften.

Mengenangabe: 4 Portionen

15.24 Minestrone mit Polentaklößchen

200 g Bohnen getrocknete weiße	100 g 5-Minuten-Polentagrieß
1.25 l Fleischbrühe	0.25 l Milch
300 g Kartoffeln	1 Ei
4 Möhren	Salz
2 Kohlrabi	Pfeffer
100 g Hartkäse	Muskat
3 EL Butter	1 Dos. Tomatenmark (klein)

1. Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser abgießen, die Bohnen in der Brühe aufsetzen, etwa 45 Minuten zugedeckt garen. Dann die Kartoffeln, die Möhren und die Kohlrabi schälen (Kohlrabiblättchen aufheben), in zentimetergroße Würfel schneiden, zugeben und etwa 30 Minuten garen.

2. Den Hartkäse fein reiben. Die Butter zergehen lassen, den Polentagrieß darin hell anrösten. Die Milch aufgießen und so lange unter Rühren kochen, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Vom Herd nehmen, die Hälfte vom Käse und das Ei einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

3. Gut 1 l Salzwasser aufkochen. Von der Grießmasse mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen und in das leise köchelnde Wasser gleiten lassen. Etwa 10 Minuten garen (das Wasser darf dann nicht mehr kochen).

4. Das Tomatenmark in die Suppe rühren, nachwürzen. Von den Kohlrabiblättchen die Blattrippen entfernen, Blätter feinstreifig schneiden. Die Suppe damit garnieren, die Klößchen einlegen. Den restlichen Käse darüber streuen, die Suppe heiß auftragen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Quellzeit 720 Minuten

Zubereitungszeit 90 Minuten

2400 kJ

15.25 Pürierte Kohlrabisuppe mit Möhren-Klößchen

50 g Mehl	2 EL Crème fraîche
100 g Hartweizengrieß	1.5 l Brühe (Instant)
1/2 TL Zucker	800 g Kohlrabi
Salz	Pfeffer
600 g Möhren	1 Ei
50 g Butter	

Möhren schälen, waschen, in Stücke schneiden. In wenig Salzwasser mit Zucker 15 Minuten garen. Über einem Sieb abgießen, gut abtropfen lassen. Möhren pürieren und mit Grieß, Mehl, Ei und Pfeffer zu einem Teig rühren. Gut 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Kohlrabis putzen, schälen, in Scheiben oder Streifen schneiden. In Butter mit 1 Tasse Hühnerbrühe aufkochen, mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Möhrenklößchen von der Teigmasse mit 2 Teelöffeln ca. 20 Klößchen abstechen

und in der restlichen Hühnerbrühe garziehen lassen. Die Klößchen sind gar, wenn sie aufschwimmen. Klöße mit Brühe zur Suppe geben und servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 25

465 kcal / 1940 kJ

15.26 Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio

1 klein. Zwiebel (z. B. rote)
1/2 Bd. frischer oder
1 EL TK-Schnittlauch
2 EL Essig (z. B. Kräuter-Essig)
Salz, Pfeffer (z. B. grober)
1 Prise Zucker

2-3 EL Öl
1 Bd. Radieschen
1 Kohlrabi (ca. 150g)
einige Blätter Kopfsalat
4 TL (40 g) Schmand oder Creme fraîche
evtl. Kerbelblättchen zum Garnieren

Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl kräftig darunterschlagen. Zwiebelwürfel und Schnittlauch unterrühren. Radieschen putzen und waschen. Kohlrabi schälen und waschen. Beides in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Salat waschen, trockenschütteln und auf Teller verteilen. Gemüse rosettenförmig darauf anrichten. Mit der Marinade beträufeln und kurz ziehen lassen. Je einen Klecks Schmand daraufgeben. Evtl. mit Kerbelblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Portion ca.: 130 kcal / 540 kJ; E 1 g, F 12 g, KH 0 g

Index

ANTJE

- Kohlrabi-Gratin, 11
- Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing, 74
- Kohlrabisuppe mit Sahnehaube, 103
- Panierte Kohlrabischeiben, 65

APRIL

- Kohlrabi, 35
- Kohlrabi 'Cordon bleu', 50
- Kohlrabi mit Wurstfüllung, 56
- Kohlrabi-Gordons-bleus, 57
- Kohlrabi-Kartoffel-Gratin, 12
- Kohlrabi-Kartoffel-Gratin zu Steaks, 13
- Kohlrabi-Salat mit Kresse-Schmand, 77
- Kohlrabi-Schaumsuppe mit Lachs, 95
- Kohlrabisalat, 79
- Kohlrabisalat mit Erbsil, 80
- Kohlrabisalat mit Walnüssen, 82
- Kohlrabisuppe, 99

AUFLAUF

- Kohlrabi-Auflauf mit Kasseler, 9
- Kohlrabi-Reis-Auflauf, 14
- Kohlrabi-Schinkenaufauf, 14
- Kohlrabitaler, 16
- Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf, 18

AUGUST

- Gefüllte Kohlrabi, 43
- Kohlrabi-Auflauf mit Kasseler, 9
- Kohlrabi-Salat mit Kaninchenfilet, 76
- Kohlrabisticks mit Radieschen-Dip, 99

BAERLAUCH

- Crèmesuppe mit Bärlauchpesto, 93
- Kohlrabisuppe mit Bärlauch, 101

BEILAGE

- Arabischer Gemüsetopf, 1
- Honigkartoffeln, 1
- Karamellisierte Kohlrabistifte, 1
- Kartoffel-Kohlrabi-Gratin, 2
- Kohlrabi in Sauerrahm, 2
- Kohlrabi nach der Art von Bergamo, 3

- Kohlrabi und Rote Beete in Sahne, 3
- Kohlrabi-Gemüse, 3, 4
- Kohlrabi-Kartoffel-Gratin, 12
- Kohlrabi-Kartoffel-Gratin zu Steaks, 13
- Kohlrabi-Rüebli-Gemüse, 4
- Kohlrabipüree, 4

BIER

- Lachsforelle in dunklem Bier mit Kohlrabi-Linsen, 21

BLAETTERTEIG

- Kleine Kohlrabiquiches, 67

BLUMENKOHL

- Arabischer Gemüsetopf, 1

BROKKOLI

- Arabischer Gemüsetopf, 1
- Broccoligratin mit Kohlrabi, 9
- Gemüsegratin mit Spargel, 49

BRUNNENKRESSE

- Brunnenkresse-Salat, 73

CARPACCIO

- Carpaccio von jungem Kohlrabi mit Rapsöl-Vinaigrette und Ciabatta-Bruschetta, 91
- Carpaccio von Kohlrabi, 91
- Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen, 92

COUSCOUS

- Gemüse mit Couscous, 89

CREMESUPPE

- Kohlrabi-Crèmesuppe, 94

DAMPFGAREN

- Gefüllte Kohlrabi, 42
- Safran-Kohlrabi auf griechische Art, 65

DEUTSCHLAND

- Schnüsch, 17

EI

- Kartoffel-Omeletts mit Käse - und Kohlrabi, 7

EINFACH

- Crèmesuppe mit Bärlauchpesto, 93

- Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 37
 Kohlrabi in Schnittlauchsahne, 51
 Kohlrabi mit Spinat-Hirse, 56
 Kohlrabi-Cremesuppe, 94
 Kohlrabigratin mit Putenbrust, 16
 Kohlrabisalat, 79
 Kohlrabisalat mit Walnüssen, 82
- EINTOPF
 Kohlrabi-Eintopf, 10
 Kohlrabi-Eintopf mit Grießklößchen, 10
 Kohlrabi-Eintopf mit Rindfleisch, 11
 Kohlrübenstampes (Kohlrübenbrei), 17
 Schnüsch, 17
- ENTE
 Lackierte Entenbrust mit Pfefferkirschen und Rahmkohlrabi, 30
- ERBSE
 Kohlrabisalat mit Erbsil, 80
 Schnüsch, 17
- ERNTEDANK
 Kohlrabipüree, 4
- FILET
 Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Schweinefilet, 24
 Kohlrabi-Speck-Bündel mit Schweinefilet, 25
 Rinderfiletspitzen mit Kohlrabi, 26
- FISCH
 Lachsforelle in dunklem Bier mit Kohlrabi-Linsen, 21
 Pochiertes Lachsfilet auf Rahmkohlrabi, 22
- FLAN
 Kohlrabi-Käse-Flan auf feinem Pilzragout, 57
- FLEISCH
 Deich-Kalbsgugelhupf auf Kohlrabipüree, 23
 Falscher Hase auf Flämische Art, 24
 Kohlrabi-Auflauf mit Kasseler, 9
 Kohlrabi-Eintopf, 10
 Kohlrabi-Eintopf mit Rindfleisch, 11
 Kohlrabi-Lasagne, 59
 Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Schweinefilet, 24
 Kohlrabi-Salat mit Kaninchenfilet, 76
 Kohlrabi-Schinkenaufauf, 14
 Kohlrabi-Speck-Bündel mit Schweinefilet, 25
 Kohlrabisalat mit Rindfleischwürfeln, 81
 Koteletts und Kohlrabi an Senfsauce, 25
 Rinderfiletspitzen mit Kohlrabi, 26
 Roulade vom Weiderind mit Kohlrabi-rohkost, 26
 Salongoulasch auf Carpaccio von Kohlrabi, 27
- FLEISCHBRUEHE
 Minestrone mit Polentaklößchen, 103
- FLEISCHLOS
 Gebratene Kohlrabischnitzel, 87
 Kohlrabi mit Grünkernfüllung, 54
- FORELLE
 Lachsforelle in dunklem Bier mit Kohlrabi-Linsen, 21
- FRISCHKAESE
 Kohlrabi mit Frischkäsefüllung, 52
- FRUEHLING
 Ofenkohlrabi, 63
- GAESTE
 Kohlrabisticks mit Radieschen-Dip, 99
- GASHERD
 Gefüllte Kohlrabi mit Lachs, 45
- GEFLUEGEL
 Gefüllte Putenrouladen auf Rahmkohlrabi, 29
 Hähnchenbrust mit Haselnüssen auf Kohlrabigemüse und Rote-Bete-Soße, 29
 Hähnchenrouladen mit Möhren und Kohlrabi, 30
 Lackierte Entenbrust mit Pfefferkirschen und Rahmkohlrabi, 30

- Puten-Ragout Fin im Kohlrabi gratiniert, 31
- GEMUESE
- Arabischer Gemüsetopf, 1
- Ausgebackene Käsewürfel auf Kohlrabi-Ragout, 37
- Broccoligratin mit Kohlrabi, 9
- Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 37
- Gebackene Kohlrabi, 38
- Gebatene Kohlrabi, 38
- Gebatene Kohlrabischnitzel, 87
- Gefüllte Kohlrabi, 39–43, 88
- Gefüllte Kohlrabi in Tomatensoße, 44
- Gefüllte Kohlrabi mit Hacksoße, 44
- Gefüllte Kohlrabi mit Möhren, 45
- Gefüllte Kohlrabi mit Rüeblisauce, 46
- Gefüllte Kohlrabi mit Ziegenkäse und Tomaten, 89
- Gefüllte Kohlrabis, 47
- Gefüllter Frühlingskohlrabi, 47
- Gefüllter Kohlrabi, 48
- Gefüllter Kohlrabi mit Pilz-Risotto, 49
- Gemüse mit Couscous, 89
- Hähnchenbrust mit Haselnüssen auf Kohlrabigemüse und Rote-Bete-Soße, 29
- Karamellisierte Kohlrabistifte, 1
- Kohlrabi, 33
- Kohlrabi 'Cordon bleu', 50
- Kohlrabi - Überraschung, 50
- Kohlrabi Belle Cuisine, 51
- Kohlrabi in Butter gedämpft, 35
- Kohlrabi in Sauerrahm, 2
- Kohlrabi in Schnittlauchsahne, 51
- Kohlrabi in Zitronensoße, 52
- Kohlrabi mit Frischkäsefüllung, 52
- Kohlrabi mit Gorgonzola, 53
- Kohlrabi mit Käse, 55
- Kohlrabi mit Kichererbsenfüllung, 55
- Kohlrabi mit Reis, 71
- Kohlrabi mit Spinat-Hirse, 56
- Kohlrabi mit Wurstfüllung, 56
- Kohlrabi nach der Art von Bergamo, 3
- Kohlrabi und Rote Beete in Sahne, 3
- Kohlrabi-Auflauf mit Kasseler, 9
- Kohlrabi-Avocado-Frischkost, 73
- Kohlrabi-Gemüse, 4
- Kohlrabi-Gordons-bleus, 57
- Kohlrabi-Gratin, 11
- Kohlrabi-Käse-Flan auf feinem Pilzragout, 57
- Kohlrabi-Kartoffel-Gratin, 12
- Kohlrabi-Lachsschinken-Lasagne, 58
- Kohlrabi-Lasagne, 59
- Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce, 60
- Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Schweinefilet, 24
- Kohlrabi-Rohkost mit Joghurtsoße, 61
- Kohlrabi-Rüebligemüse, 4
- Kohlrabi-Schinkenaufauf, 14
- Kohlrabi-Schnitzel in Mandelhülle, 61
- Kohlrabilasagne mit Austernpilzen und Lachsschinken auf Tomatensoße, 62
- Kohlrabisalat mit Walnüssen, 82
- Kohlrabisticks mit Radieschen-Dip, 99
- Kräuter-Kohlrabi mit Schinken, 63
- Minestrone mit Polentaklößchen, 103
- Möhren-Kohlrabi-Gratin, 63
- Ofenkohlrabi, 63
- Panache im Pestogele, 64
- Panierte Kohlrabischeiben, 65
- Safran-Kohlrabi auf griechische Art, 65
- Schnüs, 17
- Tex-Mex-Kohlrabi, 66
- GEMUESEGERICHT
- Gemüsegratin mit Spargel, 49
- GOUDA
- Kohlrabi mit Spinat-Hirse, 56
- GRATIN
- Broccoligratin mit Kohlrabi, 9
- Gemüsegratin mit Spargel, 49
- Kartoffel-Kohlrabi-Gratin, 2
- Kohlrabi-Gratin, 11
- Kohlrabi-Kartoffel-Gratin, 12, 13
- Kohlrabi-Kartoffel-Gratin zu Steaks, 13
- Kohlrabigratin, 15

- Kohlrabigratin mit Putenbrust, 16
 Möhren-Kohlrabi-Gratin, 63
 Soufflierte Kohlrabi, 17
- GRUNDLAGE
 Kohlrabi, 34
 Kohlrabi in Butter gedämpft, 35
- GULASCH
 Salongoulasch auf Carpaccio von Kohlrabi, 27
- GURKE
 Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing, 74
- HACK
 Falscher Hase auf Flämische Art, 24
 Gefüllte Kohlrabi mit Hacksoße, 44
 Kohlrabi-Lasagne, 59
- HACKBRATEN
 Falscher Hase auf Flämische Art, 24
- HARTKAESE
 Kleine Kohlrabiquiches, 67
- HAUPTGERICHT
 Gefüllte Kohlrabi mit Möhren, 45
- HIRSE
 Kohlrabi mit Spinat-Hirse, 56
- HOLLAND
 Kohlrabi-Gratin, 11
 Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing, 74
 Kohlrabisuppe mit Sahnehaube, 103
 Panierte Kohlrabischeiben, 65
- HONIG
 Honigkartoffeln, 1
 Kohlrabi-Crèmesuppe, 94
- HUHN
 Hähnchenbrust mit Haselnüssen auf Kohlrabigemüse und Rote-Bete-Soße, 29
 Hähnchenrouladen mit Möhren und Kohlrabi, 30
- INFORMATION
 Kohlrabi, 33, 35
- ITALIEN
 Kohlrabisalat (Colinabo al asafra), 80
- JULI
 Gefüllte Kohlrabi mit Rüebli-Soße, 46
 Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce, 60
 Tex-Mex-Kohlrabi, 66
- JUNI
 Gefüllte Kohlrabi mit Möhren, 45
 Gefüllte Kohlrabi mit Rüebli-Soße, 46
 Gefüllter Kohlrabi mit Pilz-Risotto, 49
 Kohlrabi, 34
 Kohlrabi in Zitronensoße, 52
 Kohlrabi-Cremesuppe, 94
 Kohlrabi-Kartoffel-Gratin, 12
 Kohlrabisuppe mit Kerbel, 101
 Kräuter-Kohlrabi mit Schinken, 63
 Tex-Mex-Kohlrabi, 66
- KAESE
 Ausgebackene Käsewürfel auf Kohlrabi-Ragout, 37
 Kartoffel-Omeletts mit Käse - und Kohlrabi, 7
 Kleine Kohlrabiquiches, 67
 Kohlrabi - Überraschung, 50
 Kohlrabi mit Spinat-Hirse, 56
 Kohlrabi-Käse-Flan auf feinem Pilzragout, 57
 Minestrone mit Polentaklößchen, 103
 Möhren-Kohlrabi-Gratin, 63
- KALB
 Deich-Kalbsgugelhupf auf Kohlrabipüree, 23
 Gefüllter Frühlingskohlrabi, 47
 Lauwarmer Salat von der Kalbszunge, Radieschen und Kohlrabi, 82
- KALBSBRAET
 Gefüllter Frühlingskohlrabi, 47
- KALBSSCHNITZEL
 Gefüllter Frühlingskohlrabi, 47
- KALORIENARM
 Kohlrabi-Salat mit Kaninchenfilet, 76
- KANINCHEN

- Kohlrabi-Salat mit Kaninchenfilet, 76
- KAROTTE
Honigkartoffeln, 1
- KARTOFFEL
Honigkartoffeln, 1
Kartoffel-Kohlrabi-Gratin, 2
Kartoffel-Omeletts mit Käse - und Kohlrabi, 7
Kohlrabi-Kartoffel-Gratin, 12, 13
Kohlrabi-Kartoffel-Salat, 74
Minestrone mit Polentaklößchen, 103
Schnüsch, 17
- KASSELER
Kohlrabi-Auflauf mit Kasseler, 9
- KERBEL
Kohlrabi-Kerbel-Suppe mit pochiertem Ei, 95
- KICHERERBSE
Kohlrabi mit Kichererbsenfüllung, 55
- KIND
Gefüllter Frühlingskohlrabi, 47
Kohlrabi mit Spinat-Hirse, 56
Kohlrabigratin mit Putenbrust, 16
Kohlrabisticks mit Radieschen-Dip, 99
- KIRSCHEN
Lackierte Entenbrust mit Pfeffer-Kirschen und Rahmkohlrabi, 30
- KOHLRABI
Arabischer Gemüsetopf, 1
Ausgebackene Käsewürfel auf Kohlrabi-Ragout, 37
Broccoligratin mit Kohlrabi, 9
Brunnenkresse-Salat, 73
Buntes Frühlingsgemüse, 87
Carpaccio von jungem Kohlrabi mit Rapsöl-Vinaigrette und Ciabatta-Bruschetta, 91
Carpaccio von Kohlrabi, 91
Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen, 92
Cremesuppe mit Bärlauchpesto, 93
Deich-Kalbsgugelhupf auf Kohlrabipüree, 23
Falscher Hase auf Flämische Art, 24
Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 37
Gebackene Kohlrabi, 38
Gebratene Kohlrabi, 38
Gebratene Kohlrabischnitzel, 87
Gefüllte Kohlrabi, 39–43, 88
Gefüllte Kohlrabi in Tomatensoße, 44
Gefüllte Kohlrabi mit Hacksoße, 44
Gefüllte Kohlrabi mit Lachs, 45
Gefüllte Kohlrabi mit Möhren, 45
Gefüllte Kohlrabi mit Rüeblisauce, 46
Gefüllte Kohlrabi mit Ziegenkäse und Tomaten, 89
Gefüllte Kohlrabis, 47
Gefüllte Putenrouladen auf Rahmkohlrabi, 29
Gefüllter Frühlingskohlrabi, 47
Gefüllter Kohlrabi, 48
Gefüllter Kohlrabi mit Pilz-Risotto, 49
Gemüse mit Couscous, 89
Gemüsegratin mit Spargel, 49
Hähnchenbrust mit Haselnüssen auf Kohlrabigemüse und Rote-Bete-Soße, 29
Hähnchenrouladen mit Möhren und Kohlrabi, 30
Honigkartoffeln, 1
Karamellisierte Kohlrabistifte, 1
Kartoffel-Kohlrabi-Gratin, 2
Kartoffel-Omeletts mit Käse - und Kohlrabi, 7
Klare Suppe vom Kohlrabi mit pochiertem Ei und Tomatenbrötchen, 93
Kleine Kohlrabiquiches, 67
Kohlrabi, 33–35
Kohlrabi 'Cordon bleu', 50
Kohlrabi - Überraschung, 50
Kohlrabi Belle Cuisine, 51
Kohlrabi in Butter gedämpft, 35
Kohlrabi in Sauerrahm, 2
Kohlrabi in Schnittlauchsahne, 51
Kohlrabi in Zitronensoße, 52
Kohlrabi mit Frischkäsefüllung, 52
Kohlrabi mit Gorgonzola, 53
Kohlrabi mit Grünkernfüllung, 54

- Kohlrabi mit Käse, 55
 Kohlrabi mit Kichererbsenfüllung, 55
 Kohlrabi mit Reis, 71
 Kohlrabi mit Spinat-Hirse, 56
 Kohlrabi mit Wurstfüllung, 56
 Kohlrabi nach der Art von Bergamo, 3
 Kohlrabi und Rote Beete in Sahne, 3
 Kohlrabi-Auflauf mit Kasseler, 9
 Kohlrabi-Avocado-Frischkost, 73
 Kohlrabi-Carpaccio, 73
 Kohlrabi-Crèmesuppe, 94
 Kohlrabi-Cremesuppe, 94
 Kohlrabi-Eintopf, 10
 Kohlrabi-Eintopf mit Grießklößchen, 10
 Kohlrabi-Eintopf mit Rindfleisch, 11
 Kohlrabi-Gemüse, 3, 4
 Kohlrabi-Gordons-bleus, 57
 Kohlrabi-Gratin, 11
 Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing, 74
 Kohlrabi-Käse-Flan auf feinem Pilzgout, 57
 Kohlrabi-Kartoffel-Gratin, 12, 13
 Kohlrabi-Kartoffel-Gratin zu Steaks, 13
 Kohlrabi-Kartoffel-Salat, 74
 Kohlrabi-Kerbel-Suppe mit pochiertem Ei, 95
 Kohlrabi-Lachsschinken-Lasagne, 58
 Kohlrabi-Lasagne, 59
 Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce, 60
 Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Schweinefilet, 24
 Kohlrabi-Möhren-Rohkost, 75
 Kohlrabi-Radieschen-Salat, 75
 Kohlrabi-Reis-Auflauf, 14
 Kohlrabi-Rohkost mit Joghurtsoße, 61
 Kohlrabi-Rüebli-Gemüse, 4
 Kohlrabi-Rüebli-Salat, 76
 Kohlrabi-Salat mit Kaninchenfilet, 76
 Kohlrabi-Salat mit Kresse-Schmand, 77
 Kohlrabi-Schaumsuppe mit Lachs, 95
 Kohlrabi-Schinkenaufauf, 14
 Kohlrabi-Schnitzel in Mandelhülle, 61
 Kohlrabi-Speck-Bündel mit Schweinefilet, 25
 Kohlrabi-Suppe, 96
 Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone, 77
 Kohlrabicreme mit Lachs, 96
 Kohlrabicremesuppe mit Möhren, 97
 Kohlrabicremesuppe mit Schinken, 98
 Kohlrabigratin, 15
 Kohlrabigratin mit Putenbrust, 16
 Kohlrabilasagne mit Austernpilzen und Lachsschinken auf Tomatensoße, 62
 Kohlrabipastete, 69
 Kohlrabipüree, 4
 Kohlrabirohkost mit Eiervinaigrette, 78
 Kohlrabisalat, 79
 Kohlrabisalat (Colinabo al asafra), 80
 Kohlrabisalat mit Erbsil, 80
 Kohlrabisalat mit Meerrettichsoße, 81
 Kohlrabisalat mit Rindfleischwürfeln, 81
 Kohlrabisalat mit Walnüssen, 82
 Kohlrabischaumsuppe, 98
 Kohlrabisticks mit Radieschen-Dip, 99
 Kohlrabisuppe, 99, 100
 Kohlrabisuppe mit Bärlauch, 101
 Kohlrabisuppe mit Kerbel, 101
 Kohlrabisuppe mit Kräuterklößchen, 102
 Kohlrabisuppe mit Sahnehaube, 103
 Kohlrabitaler, 16
 Kohlrübenstampes (Kohlrübenbrei), 17
 Koteletts und Kohlrabi an Senfsauce, 25
 Kräuter-Kohlrabi mit Schinken, 63
 Lachsforelle in dunklem Bier mit Kohlrabi-Linsen, 21
 Lackierte Entenbrust mit Pfefferkirschen und Rahmkohlrabi, 30
 Lauwarmer Salat von der Kalbszunge, Radieschen und Kohlrabi, 82
 Minestrone mit Polentaklößchen, 103

- Möhren-Kohlrabi-Gratin, 63
 Ofenkohlrabi, 63
 Panache im Pestogele, 64
 Panierte Kohlrabischeiben, 65
 Pochiertes Lachsfilet auf Rahmkohlrabi, 22
 Pürierte Kohlrabisuppe mit Möhren-Klößchen, 104
 Puten-Ragout Fin im Kohlrabi gratiniert, 31
 Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio, 105
 Rinderfiletspitzen mit Kohlrabi, 26
 Roher Kohlräbli-Salat, 83
 Roulade vom Weiderind mit Kohlrabi-rohkost, 26
 Safran-Kohlrabi auf griechische Art, 65
 Salongoulasch auf Carpaccio von Kohlrabi, 27
 Schnüschi, 17
 Souffierte Kohlrabi, 17
 Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf, 18
 Tex-Mex-Kohlrabi, 66
 Tsatsiki, 85
 Zervelatwurst-Salat mit Kohlrabi und Radieschen, 83
- KOTELETT
 Koteletts und Kohlrabi an Senfsauce, 25
- KRAEUTER
 Kohlrabisuppe mit Kräuterklößchen, 102
- LACHS
 Gefüllte Kohlrabi mit Lachs, 45
 Kohlrabicreme mit Lachs, 96
 Pochiertes Lachsfilet auf Rahmkohlrabi, 22
- LACHSFORELLE
 Lachsforelle in dunklem Bier mit Kohlrabi-Linsen, 21
- LINSE
 Lachsforelle in dunklem Bier mit Kohlrabi-Linsen, 21
- MAERZ
 Cremesuppe mit Bärlauchpesto, 93
 Gefüllte Kohlrabi, 42
 Kohlrabi-Rüebli-Gemüse, 4
 Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio, 105
- MAI
 Gefüllte Kohlrabi, 40, 41, 43
 Gefüllte Kohlrabi in Tomatensoße, 44
 Kohlrabi, 33
 Kohlrabi-Rohkost mit Joghurtsoße, 61
 Kohlrabicremesuppe mit Möhren, 97
 Kohlrabisalat, 79
 Koteletts und Kohlrabi an Senfsauce, 25
 Ofenkohlrabi, 63
 Safran-Kohlrabi auf griechische Art, 65
- MAIS
 Kohlrabi-Mais-Spieße mit Käsesauce, 60
- MEERRETTICH
 Kohlrabisalat mit Meerrettichsoße, 81
- MEHLSPEISE
 Kleine Kohlrabiquiches, 67
- MELONE
 Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone, 77
- MIKROWELLE
 Kartoffel-Omeletts mit Käse - und Kohlrabi, 7
 Kohlrabi mit Käse, 55
- MOEHRE
 Buntes Frühlingsgemüse, 87
 Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 37
 Gefüllte Kohlrabi mit Rüebli-sauce, 46
 Gemüse mit Couscous, 89
 Hähnchenrouladen mit Möhren und Kohlrabi, 30
 Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Schweinefilet, 24
 Kohlrabi-Möhren-Rohkost, 75
 Kohlrabi-Rüebli-Gemüse, 4
 Kohlrabi-Rüebli-Salat, 76
 Möhren-Kohlrabi-Gratin, 63
 Panache im Pestogele, 64
 Pürierte Kohlrabisuppe mit Möhren-Klößchen, 104

- Schnüsch, 17
- NORMAL
 Gefüllte Kohlrabi, 41
 Kohlrabi mit Grünkernfüllung, 54
 Kohlrabi-Kartoffel-Gratin, 12
 Kohlrabisalat, 79
- OKTOBER
 Kohlrabi-Carpaccio, 73
- OMA
 Kohlrabi mit Reis, 71
 Kohlrübenstamps (Kohlrübenbrei), 17
- OMELETT
 Kartoffel-Omeletts mit Käse - und Kohlrabi, 7
- P2
 Broccoligratin mit Kohlrabi, 9
 Kohlrabitaler, 16
- P3
 Gefüllte Kohlrabi mit Lachs, 45
 Kohlrabi-Kartoffel-Gratin, 12
- P4
 Arabischer Gemüsetopf, 1
 Gefüllte Kohlrabi, 41
 Gemüsegratin mit Spargel, 49
 Kartoffel-Omeletts mit Käse - und Kohlrabi, 7
 Kohlrabi in Schnittlauchsahne, 51
 Kohlrabi mit Grünkernfüllung, 54
 Kohlrabi-Cremesuppe, 94
 Kohlrabi-Schinkenauflauf, 14
 Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone, 77
 Kohlrabisalat, 79
 Kohlrabisalat mit Walnüssen, 82
 Kohlrabisuppe, 100
 Panache im Pestogee, 64
- PARTY
 Kohlrabicreme mit Lachs, 96
- PASTETE
 Kohlrabipastete, 69
- PESTO
 Cremesuppe mit Bärlauchpesto, 93
- PILZ
 Kohlrabi-Käse-Flan auf feinem Pilzragout, 57
 Kohlrabilasagne mit Austernpilzen und Lachsschinken auf Tomatensoße, 62
- POLENTA
 Minestrone mit Polentaklößchen, 103
- PREISWERT
 Gemüse mit Couscous, 89
 Kleine Kohlrabiquiches, 67
 Kohlrabi mit Spinat-Hirse, 56
 Kohlrabigratin mit Putenbrust, 16
 Minestrone mit Polentaklößchen, 103
- PUEREE
 Kohlrabipüree, 4
- PUTE
 Gefüllte Putenrouladen auf Rahmkohlrabi, 29
 Puten-Ragout Fin im Kohlrabi gratiniert, 31
- PUTENSCHNITZEL
 Kohlrabigratin mit Putenbrust, 16
- QUICHE
 Kleine Kohlrabiquiches, 67
- RADIESCHEN
 Brunnenkresse-Salat, 73
 Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen, 92
 Kohlrabi-Radieschen-Salat, 75
 Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio, 105
- RAFFINIERT
 Gefüllter Frühlingskohlrabi, 47
 Kohlrabi-Carpaccio, 73
 Kohlrabi-Salat mit Kaninchenfilet, 76
 Minestrone mit Polentaklößchen, 103
- RAGOUT
 Ausgebackene Käsewürfel auf Kohlrabi-Ragout, 37
 Puten-Ragout Fin im Kohlrabi gratiniert, 31
- REIS
 Kohlrabi mit Reis, 71

- Kohlrabi-Reis-Auflauf, 14
- RIND
- Kohlrabi-Eintopf mit Rindfleisch, 11
 - Kohlrabisalat mit Rindfleischwürfeln, 81
 - Rinderfiletspitzen mit Kohlrabi, 26
 - Roulade vom Weiderind mit Kohlrabi-rohkost, 26
 - Salongoulasch auf Carpaccio von Kohlrabi, 27
- ROHKOST
- Kohlrabi-Rohkost mit Joghurtsoße, 61
 - Kohlrabirohkost mit Eiervinaigrette, 78
 - Roulade vom Weiderind mit Kohlrabi-rohkost, 26
- ROTE-BETE
- Hähnchenbrust mit Haselnüssen auf Kohlrabigemüse und Rote-Bete-Soße, 29
 - Kohlrabi und Rote Beete in Sahne, 3
- ROULADE
- Gefüllte Putenrouladen auf Rahmkohlrabi, 29
 - Hähnchenrouladen mit Möhren und Kohlrabi, 30
 - Roulade vom Weiderind mit Kohlrabi-rohkost, 26
- SAHNE
- Kohlrabigratin mit Putenbrust, 16
- SALAT
- Brunnenkresse-Salat, 73
 - Kohlrabi-Avocado-Frischkost, 73
 - Kohlrabi-Carpaccio, 73
 - Kohlrabi-Gurken-Rohkost mit Roomhaas-Dressing, 74
 - Kohlrabi-Kartoffel-Salat, 74
 - Kohlrabi-Möhren-Rohkost, 75
 - Kohlrabi-Radieschen-Salat, 75
 - Kohlrabi-Rüebli-Salat, 76
 - Kohlrabi-Salat mit Kaninchenfilet, 76
 - Kohlrabi-Salat mit Kresse-Schmand, 77
 - Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone, 77
- Kohlrabirohkost mit Eiervinaigrette, 78
- Kohlrabisalat, 79
- Kohlrabisalat (Colinabo al asafra), 80
- Kohlrabisalat mit Erbsil, 80
- Kohlrabisalat mit Meerrettichsoße, 81
- Kohlrabisalat mit Rindfleischwürfeln, 81
- Kohlrabisalat mit Walnüssen, 82
- Lauwarmer Salat von der Kalbszunge, Radieschen und Kohlrabi, 82
- Roher Kohlräbli-Salat, 83
- Zervelatwurst-Salat mit Kohlrabi und Radieschen, 83
- SCHINKEN
- Gefüllte Kohlrabi, 42
 - Kohlrabi-Carpaccio, 73
 - Kohlrabi-Lachsschinken-Lasagne, 58
 - Kohlrabi-Schinkenaufauf, 14
 - Kohlrabicremesuppe mit Schinken, 98
 - Kohlrabilasagne mit Austernpilzen und Lachsschinken auf Tomatensoße, 62
- SCHNELL
- Gemüse mit Couscous, 89
 - Kleine Kohlrabiquiches, 67
 - Kohlrabi-Carpaccio, 73
- SCHNITZEL
- Kohlrabi-Schnitzel in Mandelhülle, 61
- SCHWEIN
- Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Schweinefilet, 24
 - Kohlrabi-Schinkenaufauf, 14
 - Kohlrabicremesuppe mit Schinken, 98
 - Koteletts und Kohlrabi an Senfsauce, 25
- SEPTEMBER
- Gefüllte Kohlrabi, 88
 - Gefüllte Kohlrabi mit Lachs, 45
 - Kohlrabi Belle Cuisine, 51
 - Kohlrabi mit Gorgonzola, 53
 - Kohlrabi-Rüebli-Salat, 76
 - Soufflierte Kohlrabi, 17
- SOSSE
- Tsatsiki, 85
- SPARGEL

- Gemüsegratin mit Spargel, 49
Panache im Pestogele, 64
- SPECK
Kohlrabi-Speck-Bündel mit Schweinefilet, 25
- SPITZKOHL
Spitzkohl-Kohlrabi-Auflauf, 18
- SUPPE
Cremesuppe mit Bärlauchpesto, 93
Klare Suppe vom Kohlrabi mit pochiertem Ei und Tomatenbrötchen, 93
Kohlrabi-Crèmesuppe, 94
Kohlrabi-Cremesuppe, 94
Kohlrabi-Eintopf mit Grießklößchen, 10
Kohlrabi-Kerbel-Suppe mit pochiertem Ei, 95
Kohlrabi-Schaumsuppe mit Lachs, 95
Kohlrabi-Suppe, 96
Kohlrabicreme mit Lachs, 96
Kohlrabicremesuppe mit Möhren, 97
Kohlrabicremesuppe mit Schinken, 98
Kohlrabischaumsuppe, 98
Kohlrabisuppe, 99, 100
Kohlrabisuppe mit Bärlauch, 101
Kohlrabisuppe mit Kerbel, 101
Kohlrabisuppe mit Kräuterklößchen, 102
Kohlrabisuppe mit Sahnehaube, 103
Minestrone mit Polentaklößchen, 103
Pürierte Kohlrabisuppe mit Möhrenklößchen, 104
- VEGETARISCH
Buntes Frühlingsgemüse, 87
Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 37
Gefüllte Kohlrabi, 40, 43, 88
Gefüllte Kohlrabi mit Ziegenkäse und Tomaten, 89
Gefüllter Kohlrabi mit Pilz-Risotto, 49
Gemüse mit Couscous, 89
Kleine Kohlrabiquiches, 67
Kohlrabi mit Spinat-Hirse, 56
Kohlrabi-Gordons-bleus, 57
Kohlrabisticks mit Radieschen-Dip, 99
Kohlrabisuppe, 99
- VINAIGRETTE
Kohlrabirohkost mit Eiervinaigrette, 78
- VOLLWERT
Kohlrabi mit Grünkernfüllung, 54
- VORSPEISE
Brunnenkresse-Salat, 73
Carpaccio von jungem Kohlrabi mit Rapsöl-Vinaigrette und Ciabatta-Bruschetta, 91
Carpaccio von Kohlrabi, 91
Carpaccio von Kohlrabi-Radieschen, 92
Kohlrabi-Rohkost mit Joghurtsoße, 61
Kohlrabischaumsuppe, 98
Kohlrabisuppe, 100
Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio, 105
Safran-Kohlrabi auf griechische Art, 65
- WURST
Zerelatwurst-Salat mit Kohlrabi und Radieschen, 83
- ZEIT
Buntes Frühlingsgemüse, 87
Gefüllter Frühlingskohlrabi, 47
Minestrone mit Polentaklößchen, 103
- ZUCCHINI
Gemüsegratin mit Spargel, 49
Kohlrabi-Zucchini-Rohkost mit Melone, 77
- ZUCKERSCHOTE
Buntes Frühlingsgemüse, 87
Frühlingsgemüse mit Kräutersauce, 37
- ZUNGE
Lauwarmer Salat von der Kalbszunge, Radieschen und Kohlrabi, 82