

Liebe Kundinnen und Kunden,

Kohlrabi wird hauptsächlich in deutschsprachigen Ländern konsumiert und wird deshalb auch als typisch deutsches Gemüse angesehen. Nur in umliegenden Ländern wird auch etwas Kohlrabi verzehrt. Weltweit hat Deutschland den größten Kohlrabi-anbau und -verbrauch.

Über die Herkunft ist nur wenig bekannt, es handelt sich jedenfalls um ein Gemüse unserer Breiten, er wurde 1558 erstmals in deutschen Schriften erwähnt und ist bis heute ein beliebtes Gemüse geblieben.

Ernährungsphysiologisch ähnelt er dem Blumenkohl, auch die jungen Blätter können gut mitgegessen werden und sind sehr gesund.

Gegrillter Kohlrabi
mit Karottensauce

Mit frischen Früßen
Julie Natur!

- 2(3) Kohlrabi - schälen, in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden,
 - 2 EL Öl - Kohlrabischeiben kurz anbraten, dann dachziegelartig in die Pfanne legen,
 - 150ml Brühe - angießen, Deckel drauf, ca. 15 Min. bissfest garen, auf ein gefettetes Blech legen,
 - 2 EL saure Sahne - dünn die Kohlrabischeiben bestreuen,
 - 2 EL Semmelbrösel
 - 2 EL geriebener Bergkäse
 - Salz, Pfeffer, Muskatnuss ziehen
- } vermischen, Kohlrabischeiben damit bestreuen, unter dem Grill einige Minuten grillen;

Jetzt zu den Frühlingssalaten sind wieder alle regionalen Öle, von der Kappelnüle bei Augsburg lieferbar!

- Sauce: 1 Zwiebel - schälen, klein schneiden, anbraten
 250g Karotten - grob raspeln oder fein schneiden, zu den Zwiebeln geben;
 1/2 TL Tomatenmark - dazu geben
 250g Gemüsebrühe - ablöschen, Deckel auflegen, ca. 10 Min köcheln lassen, pürieren
 abschmecken, evtl Zitronensaft/Essig zugeben und zu den Kohlrabischeiben reichen.

Guten Appetit!