

Liebe Kundinnen, Liebe Kunden,

der Kohlrabi ist neben Salat und Radieschen eins der ersten heimischen Gemüse im Jahreslauf. Er stammt vermutlich auch aus unseren Breiten und ist bereits für das 16. Jhd. in ganz Europa nachgewiesen. Heute ist er vor allem im deutschsprachigen Raum beliebt und verbreitet - so ist Deutschland weltweit der größte Erzeuger und Verbraucher von Kohlrabi.

Roh ist er natürlich am gesündesten, aber auch gekocht enthält er viele Mineralstoffe und Vitamine, wobei die Blätter noch deutlich höhere Werte davon enthalten und Salaten oder dem Gemüse beigemischt werden können.

Mit frischen Früßen

Milch Naturl

Kartoffeln und Kohlrabi überbacken

400g Kartoffeln vorw.k. } schälen, in 1-2 cm dicke Stifte schneiden, auf  
500g Kohlrabi } tiefen Backblech oder großen Auflaufform verteilen  
Salz, Pfeffer - } salzen, pfeffern, Ofen vorheizen auf 200°C  
1/8 l Gemüsebrühe } mischen, Hälfte über das Gemüse geben. ca. 30 Min backen  
1/8 l Weißwein } nach 15 Min restliche Flüssigkeit angießen,

Petersilie } putzen, hacken oder waschen  
Schmittlauch }  
Kreme  
evtl. Wildkräuter }

40g Butter - in Topf zerlassen  
40g Mehl - dazu und Klümpchenfrei verrühren, bis es Blasen schlägt  
250g Sahne } die Mehlschwitze damit ablöschen, ca 10 Min köcheln lassen,  
250 ml Milch } Kräuter dazugeben und über das Gemüse geben  
125g Mozzarella - in Würfel schneiden über das Gemüse verteilen und weiterbacken  
bis Käse verlaufen ist.

Guten Appetit