



## KOHLRABI

Neben Grünkohl, Spinat und Paprika enthalten Kohlrabiblätter am meisten Karotine. Diese Karotine wiederum gelten als effektive Krebshemmer.

In den Blättern befindet sich auch deutlich mehr an Eiweiß und Mineralstoffen als in der Knolle. Kohlrabiblätter schmecken frisch gehackt in Suppen, Salaten, Gemüsegerichten oder wie Spinat zubereitet. Große Blätter eignen sich für Kohlrouladen.

Viele Inhaltsstoffe lösen sich beim Kochen im Wasser, daher dieses möglichst immer verwenden.

Besonders wertvoll ist daher frischer Kohlrabi ungekocht als Salat oder in Schnitzen zum Vesper geknabbert.

### Kartoffeln mit Käsekohlrabi

**Zutaten:** 4 große Kartoffeln, 3 Kohlrabi mit Grün, 1 kleine Zwiebel, 200 g Gorgonzola, 1 1/2 Esslöffel Öl, 400 g Schlagsahne, 1 Prise Salz, weißer Pfeffer, 1 Esslöffel Schnittlauchröllchen:

**Zubereitung:** Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Wasser 20 Minuten kochen. Herausnehmen, in eine Gratinform legen und auf die mittlere Schiene des kalten Backofens schieben. Bei 220°C (Umluft 200°C, Gas Stufe 4) etwa 30 Minuten backen, bis sie weich sind.

Inzwischen das zarte Kohlrabigrün abschneiden und hacken. Die Kohlrabis schälen und in Stifte schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Den Gorgonzola von der Rinde befreien und klein würfeln. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen.

Die Zwiebel darin unter Rühren glasig braten.

Die Kohlrabistifte zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Die Sahne zugießen und heiß werden lassen, aber nicht aufkochen. Dabei den Käse bei schwacher Hitze unter Rühren auflösen. Das Gemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigrün bestreuen. Die Kartoffeln auf heiße Teller legen und halbieren. Das Gemüse daneben anrichten und Schnittlauch darüber streuen.

### Kohlrabi-Möhren-Rohkost

**Zutaten:** 3 EL Sonnenblumenöl 1 EL fein geschnittener Schnittlauch 2 EL Apfelessig 2 Kohlrabi Salz, Pfeffer 300g Möhren 1 TL Honig 1 Fenchelknolle 1 EL gehackter Dill 4 Blatt Salat

**Vorbereitung:** Für die Salatsoße das Öl mit Essig, Salz, Pfeffer und Honig verrühren und die Kräuter dazu geben. Danach die Kohlrabi und Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Fenchelknolle putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Etwas Fenchelkraut beiseite legen. Salatblätter waschen und vier Teller mit je einem Blatt auslegen. Das geschnittene Gemüse darauf anrichten, Dressing darüber geben und das Ganze mit dem Fenchelkraut garnieren.