

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Kohlrabi



- Geschmack:** Milder Kohlgeschmack
- Vitamingehalt:** Reich an Carotin, Eiweiß und Mineralien -
Vor allem in den Kohlrabiherzblättern
- Aufbewahrung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks bis 2 Wochen
- Verwendungsmöglichkeiten:**
- Roh, fein geraffelt als Salat oder grob gestiftet mit Dip
 - Gekocht als Gemüse
 - Blätter können wie Spinat zubereitet werden oder klein gehackt Gemüse, Suppe oder Salaten als Kräuter beigegeben

BLIDZ Rezept

04/01

Kohlrabisuppe (4 Personen)

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 2 kleine Zwiebeln | Zwiebeln fein hacken und in Butter andämpfen. |
| 1 Teel. Butter | |
| 600 gr. Kohlrabi | Kohlrabi in kleine Stücke schneiden und mitdämpfen |
| 700 ml Gemüsebrühe | Ablöschen und aufkochen, Hitze reduzieren und 25 Minuten köcheln bis Kohlrabi weich sind. |
| 2 Eßl. Kerbelblättchen | Kerbel beigegeben und Suppe fein pürieren. Evtl. durch ein Sieb streichen. Nochmals kurz aufkochen. |
| 150 gr. Naturjoghurt o. Sauerrahm | Naturjoghurt bzw. Sauerrahm und feingeschnittene Kohlrabi-Blätter unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und nur noch heiß werden lassen. Sofort servieren. |
| 1 Eßl. Kohlrabi-Blätter | |
| Salz, Pfeffer | |

Tip: Dazu frisches Weißbrot oder Blätterteigstängeli.