

Kohlrabi - Die vielseitige Knolle

✓ Herkunft und Sorten

Die Heimat des Kohlrabi liegt vermutlich in Nordeuropa. Er ist durch eine Kreuzung zwischen wilden Kohl und der wilden weißen Rübe entstanden und erfreut sich seit dem 16. Jhd. in Mittel- und Osteuropa größter Beliebtheit.

Beim Kohlrabi unterscheidet man zwei Sorten. Die weiße Kohlrabi haben eine hellgrüne Außenhaut und die blaue Kohlrabi sind äußerlich violett bis dunkelrot gefärbt (Antocyane). Das Fruchtfleisch ist aber bei allen Sorten grünlich hell. Geschmacklich unterscheiden sich die weißen und blauen Sorten nicht voneinander. Ausschlaggebend für den Geschmack ist die Anbaumethode. Der unter Glas angebaute Kohlrabi ist etwas milder und besitzt zarteres Fleisch, während die größeren Knollen aus dem Freilandanbau kräftiger und würziger im Geschmack sind.

✓ Inhaltsstoffe

Kohlrabi ist reich an Vitamin C, B-Vitaminen und ist ein guter Mineralstofflieferant vor allem für Kalium, Magnesium, Kalzium und Selen. Das für Kohl typische Aroma geht auf die enthaltenen Senföle (Glucosinolate) zurück. Diese zählen zu der Gruppe der Sekundären Pflanzenstoffe. Glucosinolate unterstützen die Infektionsabwehr und wirken krebsvorbeugend und auch cholesterinsenkend.

Beim Kohlrabi verschenkt man oftmals sehr viele wertvolle Inhaltsstoffe, weil man die Blätter nicht mitverwendet. Die Blätter sind sehr reich an Karotenen. Aber auch der Mineralstoffgehalt übersteigt deutlich den der Knolle. Kohlrabi-Blätter schmecken frisch gehackt in Suppen, Salaten und Gemüsegerichten oder zubereitet wie Spinat. Große Blätter eignen sich zudem für Kohlrouladen. Die Blätter sollten erst kurz vor Ende der Garzeit zugeben werden.

✓ Einkauf und Lagerung

Frische Kohlrabi erkennt man an einem gesunden, grünen und knackigen Laub. Deshalb sollte man die Kohlrabi immer nur mit Blättern kaufen. Außerdem sollte die Außenhaut der Knollen unbeschädigt und glatt sein. Im Gemüsefach des Kühlschranks können Kohlrabi ca. 1 Woche aufbewahrt werden. Die Blätter sollten vor der Lagerung entfernt werden. Wer die Blätter mitessen möchte, sollte sie getrennt in einem Plastikbeutel aufbewahren. Allerdings halten sich diese max. 2 Tage. Tiefgefroren können Kohlrabi 9 Monate aufbewahrt werden. Allerdings sollten sie - in Scheiben oder Stifte geschnitten - vorher kurz blanchiert werden, damit die Struktur und die Farbe des Fruchtfleisches nicht zu stark verändert wird.

✓ Zubereitung

Den Kohlrabi zuerst gründlich waschen und dann dünn abschälen. Am unteren Ende schneidet man eine dickere Scheibe ab. Holzige Stellen sollten großzügig entfernt werden. Nun kann der Kohlrabi roh oder gegart verzehrt werden.

Tipp: Um die Nährstoffe möglichst zu erhalten, den Kohlrabi mit der Schale garen und dann erst schälen.

Kohlrabisalat mit Curry-Soße

Zutaten: 2 Kohlrabi
Marinade: 1 gr. Banane,
Saft einer Zitrone
1 Becher Naturjoghurt
½ TL Curry
Salz
1 Salbeiblatt
4 EL Sonnenblumenöl
2 Tomaten
2 EL Kürbiskerne

Zubereitung: Die Banane pürieren, mit Zitronensaft und dem Joghurt verrühren. Salbei fein schneiden und zusammen mit den Gewürzen und dem Öl zur Soße geben. Kohlrabi gründlich waschen und nur die harten Stellen schälen. In kleine Würfel schneiden oder fein hobeln und sofort unter die Salatsoße heben. Nach Belieben den Salat mit Tomatenachteln und Kürbiskernen garnieren.

Zuckerschoten-Kohlrabi-Auflauf

Zutaten: 400 g Kartoffeln
400 g Kohlrabi
400 g Zuckerschoten
Salz
Guss: 1 Bund Kerbel
1 Bund glatte Petersilie
200 g Schmand
100 g Milch
3 Eigelb
2 TL Sahnemeerrettich
Pfeffer
100 g würziger Käse

Zubereitung: Die Kartoffeln und Kohlrabi waschen, schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen, eventuell entfädeln und schräg halbieren. Kohlrabi und Kartoffeln in wenig Salzwasser ca. 8 Min. garen. Nach 5 Min. die Zuckerschoten zugeben und mitgaren. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Gemüse in eine gebutterte Auflaufform geben. Für den Guss Kräuter waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Schmand mit Sahne, Eigelb und Meerrettich mit einem Schneebesen verquirlen. Alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Kräuter unterheben und den Guss gleichmäßig über das Gemüse gießen. Den Käse fein reiben und auf dem Auflauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 35 Min. goldbraun backen.