

Kohlrabi "Exotisch"

für 4 Personen nehmen Sie:

750 g Kohlrabi "Superschmelz" - 1 Zwiebel - 50 g Butter - 4 EL Sonnenblumenkerne
abgeriebene Schale 1/2 Zitrone - je 1 Prise gemahlene Ingwer, Currypulver, Cayennepfeffer
1/2 TL helle Sojasauce - Salz - weißer Pfeffer, frisch gemahlen

.....

Und so wird's gemacht:

Die Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Kohlrabistifte zugeben, knapp mit Wasser bedecken und etwa 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest dünsten. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne, ohne Zugabe von Fett, kurz anrösten. Die Sonnenblumenkerne und die Zitronenschale zu den Kohlrabi geben, mit Ingwer, Curry, Cayennepfeffer, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Mit Kartoffeln oder Reis servieren. Kohlrabi "Superschmelz" gehört zu den Riesen unter den Kohlrabiknollen und eignet sich gut als Lagergemüse. Ihrem Namen machen Sie alle Ehre und sind trotz ihrer beeindruckenden Größe innen butterzart.

Produktinformationen:

Über die Herkunft des Kohlrabi und seine Entwicklung zur Kulturpflanze ist wenig bekannt.

In größerem Ausmaß wurde die Kohlrabi erst vom 19. Jahrhundert an angebaut. Sie gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist eine durch Mutation entstandene Kohlart.

Es gibt zwei Sorten, die weiß-grünen und die bläulich-violetten Kohlrabi.

Kohlrabi enthalten viel Kalzium und Phosphor und hohe Anteile an Vitamin A und Vitamin C. Sie sind leicht verdaulich und vielseitig verwendbar.

&

Grünkohlauflauf mit Mandeln

für 4 Personen nehmen Sie:

100 g Zwiebeln - 20 g Butter - 600 g Grünkohl - 200 g Möhren - 120 g Appenzeller Käse
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen - Muskatnuss, frisch gerieben - 1/2 Tasse Gemüsebrühe
100 g Mandeln - 20 g Butter - 40 - 50 g Hafergrütze (feine Haferflocken) - Fett für die Form

.....

Und so wird's gemacht:

Die Zwiebeln schälen, feinhacken und in Butter andünsten. Den Grünkohl waschen, grobe Stiele entfernen.

In Salzwasser etwa 1 - 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und grob hacken.

Die Möhren waschen, schälen und würfeln. Möhren und Grünkohl mit den gedünsteten Zwiebeln mischen und würzen. Dann die Gemüsebrühe zugeben. Alles 35 - 40 Minuten garen. 2/3 der Mandeln hacken, den Rest stifteln. In zerlassener Butter die Hafergrütze und die gehackten Mandeln rösten.

10 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Grünkohl mischen. Nochmals abschmecken und in gefetteter Auflaufform geben. Den Käse grob reiben und mit den Mandelstiften über den Auflauf geben. Bei 200°C im

vorgeheizten Backofen 10 - 15 Minuten überbacken.

Produktinformationen:

Grünkohl, auch Braunkohl, Blätterkohl oder Federkohl genannt, gehört zu den Kreuzblütlern. Er kommt vermutlich aus dem östlichen Mittelmeerraum, wo er schon vor 2000 Jahren bekannt war.

Grünkohl hat einen süßlich-herben, würzigen Geschmack. Grünkohl wird nach dem ersten Frost geerntet, dadurch wird er im Geschmack noch verfeinert, denn die im Grünkohl enthaltene Stärke wird in Zucker umgewandelt. Grünkohl hat hohe Anteile an Vitamin A und Vitamin C, enthält große Mengen an Kalzium, Phosphor und Eiweiß. An Grün für Suppen, Salate und weitere Gerichte, wird es also nicht Mangeln.