

Kohlrabi-Variationen

Für 4 Portionen:

1 kg Kohlrabi Salz

Kohlrabi klassisch:

20 g Butter 150 g Frischkäse 1 ungespritzte Zitrone
Zitronenmelisse

Kohlrabi mediterran:

2 Tl Olivenöl 2 Knoblauchzehen getrocknete Tomaten
2 Stiele Basilikum 150 g Mozzarella

Kohlrabi asiatisch:

2 Tl Sesamöl 1 Tl Curry 100 g Kokosmilch
150 g Brokkoli 1 Paprikaschote 1-2 getrock. Chilischoten

Kohlrabi waschen, schälen, in Würfel oder Scheiben schneiden. Im Fett leicht andünsten.

Klassische Variante: Frischkäse mit einigen Spritzern Zitronensaft verrühren, zum Kohlrabi geben, bei geschlossenem Deckel und wenig Hitze etwa 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenschale abhobeln, in feine Streifen schneiden. Zitronenmelisse waschen, hacken. Beides vor dem Servieren über den Kohlrabi streuen.

Mediterrane Variante: Knoblauch pressen, in Olivenöl andünsten, Kohlrabi mit etwas Salzwasser dazugeben. Die getrockneten, eingelegten Tomaten in Streifen schneiden und zum Schluss zusammen mit den Mozzarellawürfeln und Basilikumblättern unter die gedünsteten Kohlrabiwürfel geben.

Asiatische Variante: Curry in Sesamöl anschwitzen. Kohlrabi, in Streifen geschnittene Paprika und Kokosmilch dazugeben, nach fünf Minuten die Brokkoliröschen. Noch fünf Minuten garen. Mit Chili und Salz möglichst scharf abschmecken.

Tipps:

Junger, zarter Kohlrabi schmeckt besonders gut als Rohkost. Er wird in feine Stäbchen geschnitten, überstreut mit zerkleinerten Walnusskernen und mit einer Marinade aus Nussöl, Balsamessig, Salz, Pfeffer und etwas Honig angemacht. Auch eine Kombination mit zerkleinerten Kohlrabiblättern, Blattsalaten und einem sahnigen Joghurtdressing ist lecker.

Mild und zart ist nur junger Kohlrabi. Achten Sie darauf, dass die Knollen wirklich rund und nicht länglich sind, eine glänzende Außenhaut ohne schorfige Stellen haben und dass die Herzblätter noch fest und frisch sind.

Die Farbe der Schale – ob weiß, grün oder violett – spielt weder für den Geschmack noch für die Farbe des Fruchtfleischs eine Rolle.

Einmal gekauft, muss Kohlrabi nach wenigen Tagen verbraucht werden. Er verliert sonst seinen knackigen Biss.

test Mai 2003