

Rezepte mit Kohlrabi



©Pixabay/ Urszula

Gebackener Kohlrabi mit Remoulade

Zutaten (für 4 Portionen):

Remoulade:

- 150 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Weißweinessig 1 Bio-Ei (Kl. M)
- 1 EL kleine Kapern
- 1 Sardellenfilets
- 10 Stiele Kerbel
- 3 Stiele krause Petersilie
- 6 Stiele Estragon
- 1 EL getr. Estragon
- Salz & Pfeffer

Kohlrabi und Gurke:

- 750 g Kohlrabi
- Salz
- 1 Salatgurke
- Muscovado-Zucker (oder brauner Zucker)
- 4 Stiele Estragon
- 3 EL Weißweinessig
- 6 EL Traubenkernöl
- Pfeffer
- 2 Bio-Eier (Kl. M)
- 50 g Semmelbröseln
- 40 g Mehl (gesiebt)
- 150 g Butterschmalz

Außerdem Küchenpapier

Zubereitung (Arbeitszeit 30 Min. plus Garzeit 10 Minuten):

1. Für die Remoulade Öl, Senf, Essig und das Ei in ein schmales hohes Gefäß geben. Einen Schneidstab hineinstellen. Beim Pürieren langsam hochziehen und so lange pürieren, bis eine dicke Mayonnaise entstanden ist. Mayonnaise in eine Schüssel umfüllen.
2. Abgetropfte Kapern und das Sardellenfilet in einem Mörser zu einer Paste verreiben. Kerbel-, Petersilien- und Estragonblätter abzupfen und fein hacken. Kapern-Sardellen-Paste, Kerbel, Petersilie und Estragon mit der Mayonnaise verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Gebrauch abgedeckt kalt stellen.
3. Kohlrabi putzen, schälen und die holzigen Stellen abschneiden. Kohlrabi quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi in kochendem Salzwasser 5 - 6 Minuten leicht knackig garen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Gurke putzen, schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurke mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und in einem Sieb ca. 10 Minuten abtropfen lassen. Estragonblätter abzupfen und fein hacken. Essig in einer Schüssel mit Salz verrühren, Öl unterrühren. Gurke und Estragon dazugeben, mit Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion 734 kcal, 23 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 65 g Fett

Gefüllter Kohlrabi mit Frischkäse und Erbsen

Zutaten (für 4 Portionen):

- 4 kleine Kohlrabi (à ca. 150 g)
- Salz
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g frische Erbsen (oder 250 g tiefgekühlte)
- 3 Stiele Minze
- 1 EL Butter (30 g)
- 3 gestr. EL Mehl (40 g)
- 250 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Frischkäse (13 % Fett)
- Pfeffer
- ½ kleine Zitrone
- Muskatnuss

Zubereitung:

1. Kohlrabi putzen und schälen. Zarte Blätter waschen, trockenschütteln und beiseitelegen. Kohlrabi in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.
2. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Erbsen aus den Schoten lösen, in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
4. Minze waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Kohlrabiblätter ebenfalls fein hacken.
5. Gegarte Kohlrabi mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben; das Kochwasser aufbewahren. Kohlrabi auf die Arbeitsfläche geben und etwas abkühlen lassen.
6. Inzwischen Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl darin unter ständigem Rühren hell anschwitzen.
7. 250 ml Kohlrabikochwasser abmessen. Mit der Milch unter die Mehlschwitze rühren, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.
8. Von den abgekühlten Kohlrabiknollen jeweils einen Deckel abschneiden und die Knollen mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen. Deckel und das ausgehöhlte Knolleninnere fein würfeln.[]
9. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Erbsen darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten andünsten. Kohlrabiwürfel, Frischkäse und Minze unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die halbe Zitrone auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas Muskat direkt dazu reiben, gehacktes Kohlrabigrün unterrühren und vom Herd nehmen.
11. Das Ei trennen, Eigelb in einer Tasse verquirlen und mit dem Schneebesen in die nicht mehr kochende Sauce rühren (Eiweiß anderweitig verwenden).
12. Kohlrabiknollen mit der Erbsenmischung füllen und mit der Sauce servieren.

Kohlrabi - Cordon Bleu

Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Kohlrabi
- ¼ Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer, Pfeffer
- 2 Scheiben Schinken, gekocht
- 2 Scheiben Käse, z.B. Gouda mittelalt
- Mehl
- 1 Eier
- Semmelbrösel
- Butterschmalz

Zubereitung (Arbeitszeit: ca. 20 Min.)

1. Kohlrabi schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in der Gemüsebrühe fünf Minuten dünsten. Herausnehmen, in einem Sieb gut abtropfen lassen, evtl. noch mit Küchenpapier abtupfen. Es werden nur die jeweils vier größten Scheiben pro Kohlrabi verwendet.
2. Die Kohlrabischeiben salzen, pfeffern. Schinken und Käse auf die Größe der Kohlrabi zuschneiden, zwischen jeweils zwei Gemüsescheiben legen. Zuerst in Mehl, dann im verschlagenen Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Kohlrabi-Cordon Bleu bei mittlerer Hitze braun braten.
4. Dazu passen Kräuterquark oder ein Dip auf Schmand-Basis und gemischter Salat.
5. Die restlichen Kohlrabischeiben würfeln und in etwas Butter geschwenkt zu den Cordon Bleu servieren.

Kohlrabi - Hack - Auflauf

Zutaten (für 4 Portionen):

- 2 große Kohlrabi, in Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 kg Hackfleisch, gemischt
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer
- 30 g Senf, mittelscharf
- 40 g Butter
- ½ Liter Milch
- etwas Muskat, frisch gerieben
- ½ Würfel Brühe
- 1 Eigelb
- 100 g Mehl
- Butter
- Käse (Gouda), gerieben

Zubereitung (Arbeitszeit: ca. 30 Min.):

1. Kohlrabischeiben in Salzwasser ca. 5 min. kochen, dann abschütten, abschrecken und gut abtropfen lassen. Sollten noch genug Biss haben. Zwiebelwürfel und Hackfleisch in Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Senf unterrühren.
2. Butter zerlassen und Mehl einstreuen bis eine gebundene Masse entsteht. Milch und Brühwürfel dazugeben und kräftig mit dem Schneebesen durchschlagen, so dass keine Klümpchen entstehen. Etwas köcheln lassen. Mit Muskat abschmecken. Von der Kochstelle nehmen und das Eigelb unterrühren, aber nicht mehr kochen lassen!
3. Eine große flache Auflaufform mit ungefähr 1/3 der Kohlrabischeiben auslegen, danach die Hälfte des Hackfleischs darauf verteilen, dann wieder etwas Kohlrabischeiben, danach restliches Hackfleisch und am Schluss nochmals Kohlrabischeiben darauf geben. Die Sauce darüber gießen und mit Käse bestreuen. 45 min. im vorgeheizten Backofen bei 200 °C backen.

Saiblingsröllchen auf Kartoffel-Kohlrabi-Carpaccio

Zutaten (für 4 Personen):

- 5 - 6 Stängel Petersilie
- Olivenöl
- 1 - 2 EL Weißbrotbrösel
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 Saiblingsfilets, à ca. 100 g (küchenfertig, ohne Haut)
- 100 g Räucherlachs, in Scheiben
- 4 Lauchstreifen, hellgrün
- 200 ml trockener Weißwein
- 150 g festkochende Kartoffel
- 1 Kohlrabi, ca. 150 g
- 1 Schalotte
- 100 ml Fischfond
- 100 ml Sahne
- zum Garnieren: Petersilienblätter Veilchenblüten

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 40 Min., Garzeit ca. 20 Min.):

1. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die abgezupften Blättchen sehr fein hacken. Mit 2 - 3 EL Öl und den Bröseln zu einer Paste verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 120°C Unter- und Oberhitze vorheizen.
2. Die Saiblinge abbrausen und trocken tupfen. Mit den Räucherlachsscheiben belegen und mit der Paste bestreichen. Die Lauchstreifen (ca. 20 cm lang) kurz in Salzwasser blanchieren, abschrecken und die Röllchen damit umwickeln. Evtl. mit Zahnstochern fixieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine ofenfeste Form stellen. 100 ml Wein angießen und im Ofen ca. 15 Minuten gar dünsten.
3. Die Kartoffel und Kohlrabi schälen und in feine Scheiben hobeln. Zusammen 2 - 3 Minuten in Salzwasser gar mit leichtem Biss blanchieren. Abschrecken, trocken tupfen und fächerartig auf mit Öl bepinselte Teller auflegen. Salzen, pfeffern und unter einem heißem Grill 2 - 3 Minuten goldbraun übergrillen.
4. Für die Sauce die Schalotte schälen, fein würfeln und in 1 EL heißem Öl glasig anschwitzen. Mit dem restlichen Wein und Fond ablöschen und auf etwa die Hälfte einköcheln lassen. Die Sahne zufügen und mit einem Stabmixer aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Röschen auf dem Carpaccio anrichten und mit dem Saucenschaum beträufeln. Mit Petersilienblättchen und Veilchen garniert servieren.

Kohlrabi-Spaghetti mit Aubergine und Kokosmilch

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Aubergine (ca. 400 g)
- Salz
- 50 g Schalotten
- 1 kleine rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Kirschtomaten (an de Risper)
- 20 g Koriandergrün
- 2 EL Olivenöl
- 6 EL Rapsöl
- Pfeffer Zucker
- 40 g helle Rosinen
- 10 g Mandelblättchen (geröstet)

Kohlrabisoße:

- 300 g Kohlrabi
- 20 g Kartoffeln
- 40 g Zwiebeln
- 10 g Butter
- Salz
- Zucker
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Kokosmilch
- 320 g Dinkel-Spaghetti
- 1 TL rote Currypaste

Zubereitung (Arbeitszeit ca. 80 Min.):

1. Aubergine putzen und waschen, in 1 cm kleine Würfel schneiden, mit Salz würzen. Auf einem Küchentuch verteilen, zusammen- klappen und ca. 30 Minuten Wasser ziehen lassen. Schalotten fein würfeln. Chili putzen und fein schneiden. Knoblauch zerdrücken. Tomaten putzen, 200 g an der Risper lassen, den Rest halbieren. Rispentomaten mit 1 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 4 - 5 Minuten garen, bis sie leicht aufplatzen. $\frac{2}{3}$ der Korianderblätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Restlichen Koriander in kaltem Wasser beiseite stellen. Geschnittenen Koriander und Rapsöl fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
2. Für die Sauce Kohlrabi putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Kohlrabi und Kartoffeln zugeben und 2 Minuten garen, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Mit Wein ablöschen und stark einkochen. Kokosmilch und 300 ml Wasser zugeben und offen ca. 20 Minuten bei milder Hitze kochen. Sauce mit einem Schneidstab fein pürieren, durch ein feines Sieb streichen und mit Salz abschmecken.

3. Restliches Olivenöl in einem breiten Topferhitzen, Auberginen, Schalotten, Chili, Knoblauch und Rosinen darin bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Geschnittene Tomaten und Mandeln zugeben und beiseite gestellt ziehen lassen.
4. Sauce erwärmen. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und Currypaste mit dem Auberginengemüse sämig einkochen lassen. Nudeln in eine Schale geben, mit etwas Korianderöl beträufeln, mit Ofen- Tomaten und restlichem Koriander garnieren. Sauce einmal kurz aufmixen und dazu servieren.

Nährwerte: Pro Portion 686 kcal, 76 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 35 g Fett