



## Thema: Ein Plädoyer für den Kohlrabi!

Bei Kohlrabi denken man doch gerne mal an: Opa, Veschper, in dünnen Scheiben geschnitten. Dabei kann der Kohlrabi noch viel mehr und lässt sich auch prima kochen und backen. Deshalb holen wir die Knolle heute mal etwas aus Ihrem Schattendasein und wünschen Ihnen viel Spaß bei der Neuentdeckung! Und guten Appetit.

### Kohlrabi-Schnitzel mit Gurkensalat und Remoulade für 4 Personen

- 190 ml Salat Mayonnaise
- 1 EL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- nach Gusto frische Kräuter (Kerbel, Petersilie, Estragon)
- 750 g Kohlrabi
- 1 Salatgurke
- wenig brauner Zucker
- Dressing
- 2 Eier
- 50 g Semmelbrösel
- 40 g Mehl
- 150 ml Bratöl

Die Mayonnaise können Sie auch selbst machen (150 ml neutrales Öl mit 1 Ei verrühren). Oder bei uns kaufen und Senf, Essig, Kräuter, Salz und Pfeffer nach Gusto untermixen. Wer eine gehaltvolle Remoulade will, gibt noch 1 Sardellenfilet und 1 EL Kapern dazu.

Kohlrabi schälen und die holzigen Stellen entfernen, quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im kochenden Salzwasser 5 Min. knackig garen und gut abtropfen lassen.

Gurke schälen, längs halbieren und Kerne auskratzen. Gurke mit Salz und 1 Prise Zucker vermengen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Dressing anrühren. Gurke und ggf. frische Kräuter dazugeben, mit Pfeffer würzen.

Panierstraße bauen mit Mehl, verquirlten Eiern und Bröseln. Kohlrabi in der Reihenfolge panieren. Bratöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kohlrabi darin bei nicht zu starker Hitze in 5 Min. rundherum goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kohlrabi und Gurken in tiefen Tellern anrichten. Mit etwas Remoulade beträufelt servieren. Die restliche Remoulade dazu servieren.

**Tipp: als Kräuterbeilage fürs Dressing schmeckt Estragon sehr gut.**

### Kohlrabi-Karotten-Salat mit Creme-Dressing und Buchweizen für 4 Personen

- 200 ml Apfelsaft
- 4 EL Apfelessig
- 3 EL Sojasauce
- 1 Becher Creme fraiche
- 40 g Buchweizenkörner
- Cayennepfeffer
- 2 EL Sojasauce
- 1 Kohlrabi
- 300 g Karotten
- 250 g Staudensellerie
- 1/2 - 1 Kopf Bataviasalat
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 säuerlicher Apfel

Den Apfelsaft auf ca. 6 EL einkochen lassen mit Creme fraiche, Essig und Sojasauce verrühren.

Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig rösten und mit einem Hauch Cayennepfeffer würzen. Sojasauce kurz unterrühren und den Buchweizen auf einem Teller abkühlen lassen. Kohlrabi schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben hobeln. Karotten schälen und mit einem Sparschäler in lange dünne Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und entfädeln. Selleriestangen schräg in sehr dünne Scheiben schneiden. Salat putzen und schräg in 3 cm breite Streifen schneiden. 1/2 Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter das Dressing mischen. Den Rest in 2 cm lange Stücke schneiden. Apfel ungeschält vierteln und das Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben hobeln. Salatzutaten mischen und mit Schnittlauch bestreuen. Mit etwas Dressing und Buchweizen anrichten, den Rest dazu servieren.

**Tipp: Statt Creme fraiche schmeckt die Salatsauce auch gut mit Seidentofu! 400 g Tofu mit 3 EL Rapsöl pürieren.**

### Kohlrabiauflauf

- 300 g Kohlrabi
- 300 g Kartoffeln
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- etwas Pfeffer & Muskat
- 1/2 Dinkel-Vollkornbrötchen
- 15 g Haselnusskerne
- 1 TL Margarine

Ofen auf 200 ° vorheizen

Kohlrabi und Kartoffeln schälen, Kohlrabi vierteln und beides in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser 5 Min. vorkochen, abgießen und gut abtropfen lassen. Ei und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kohlrabi und Kartoffeln fächerförmig in eine Auflaufform schichten, Eiermilch darübergießen. Auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. backen.

Dann 1/2 Brötchen rösten und fein reiben. Nüsse grob hacken, mit den Brotbröseln und Margarine mischen und über den Auflauf streuen und weitere 10 - 15 Min. backen.

**Tipp für Schinkenliebhaber: 50 g gekochten Schinken oder Schinkenwürfel vor dem Überbacken zum Gemüse geben.**