

die vielseitige Knolle - KOHLRABI

Mild, zart und bekömmlich, so kann man die tolle Knolle beschreiben. Kohlrabi kann man roh essen, gekocht, gebraten, gedünstet oder gegrillt. **Kohlrabi-Blätter haben mehr Vitamin C, Carotin, Calcium und Eisen als die Knolle selbst.** Klein geschnitten eignen sie sich fabelhaft zum Garnieren von Salaten, Suppen oder Gemüsegerichten. Gekocht erinnern sie etwas an Spinat.

Tip: Wer den charakteristischen Kohlrabi-Geschmack mildern möchte, kann die Knollen in einem leicht gesalzenen Milch-Wasser-Gemisch kochen oder mit Milchprodukten verarbeiten. Auch in einem Risotto mit Parmesan oder einer Sauce mit Obers (wie der zu den Vollkornspaghetti) wird er geschmacklich noch milder.



Nektarinen

Nektarinen überzeugen mit ihrem niedrigen Kaloriengehalt, da sie sehr wasserreich sind. Sie liefern Mineralstoffe wie z.B. Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen sowie unterschiedliche Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C.

Lagerung: Frische Nektarinen **sollten bis zur vollen Reife bei Raumtemperatur gelagert werden.** Diese erreichen sie innerhalb von 2-3 Tagen. Im Kühlschrank bleiben reife Nektarinen für 3-5 Tage haltbar. Alternativ kann man die Früchte auch (gewaschen, entfernt und aufgeteilt) einfrieren.

Verwendung: Nektarinen werden überwiegend roh gegessen. Aber auch in Desserts wie Speiseeis, Topfcreme und Obstsalaten sind sie eine beliebte Zutat. Zudem eignen sie sich als Kuchen- oder Tortenbelag.



fruchtiger grüner Salat mit Nektarinen

Zutaten für 2 Personen: ½ Kopfsalat, 1 Nektarine. **Dressing:** 80 g Joghurt, 2 EL Milch, 1 EL Balsamico, ¼ TL Kräutersalz, ½ TL Honig, wer mag, n. B. Salz und Pfeffer **ZUBEREITUNG:** Den Kopfsalat putzen und waschen. Die Nektarine waschen, entkernen und klein schneiden. Das Dressing herstellen und abschmecken. Den Kopfsalat auf Tellern anrichten, das Dressing darüber gießen und die Nektarinenstücke darüber streuen.




Kohlrabigratin

Zutaten: 2 Stk. Kohlrabi mittelgroß, 200ml Milch, 50g Schlagobers, 2 Stk. Eier, 40g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Muskat,

ZUBEREITUNG: Milch, Schlagobers und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den gehackten Kohlrabi in eine feuerfeste Form legen und mit der Eirmischung übergießen. Den Käse darüber streuen und bei 170°C ca. 20-25 Min. backen. **Tip:** Statt dem Kohlrabi eignen sich auch Kürbis, Rote Rüben, Erdäpfel,.....



Schon eine  hafte Variante ausprobiert? Die Kombination der süßen Frucht mit Ziegenkäse, Currygerichten, Fleisch oder als Zugabe in Salate ist auf alle Fälle einen kulinarischen Versuch wert.

Brokkoli aus dem Ofen mit Dip



Zutaten für 2 Personen: 400 g Brokkoli, 250g Joghurt, 1 EL Olivenöl, 2 TL Paprikapulver, 1 TL Currypulver, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle. **Joghurt-Dip:** 250g Joghurt, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriander, Salz, Pfeffer a.d. Mühle

ZUBEREITUNG: Brokkoli in Röschen teilen. Restliche Zutaten zuerst vermengen, Brokkoli zugeben und durchmischen, auf einem Backblech (Backpapier) bei 180°C 50 Min. im Rohr backen. Passt als Topping für einen Salat oder man serviert den Brokkoli mit einem **Joghurt-Dip:** alle Zutaten gut verrühren und abschmecken.

Kohlrabi-Carpaccio



Zutaten für 3 Personen: 1 Stk. Kohlrabi, 4 EL Balsamico Essig, 3 EL Olivenöl, 3 EL Walnussöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Pinienkerne, 10 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG: Kohlrabi schälen und auf den Tellern verteilen. Aus Balsamico Essig, Olivenöl, Walnussöl, Salz und Pfeffer die Vinaigrette zubereiten und über die Kohlrabischeiben träufeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auf den Tellern verteilen. Parmesan in groben Spänen über das Carpaccio hobeln und servieren.

Tipp: Die jungen frischen Kohlrabiblätter können sehr gut unter einen Salat gemischt werden. Man kann sie auch dünsten oder blanchieren und wie Spinat verwenden..

Bruschetta mit Grillgemüse



Zutaten für 4 Personen: Grillgemüse: 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, 2 Paprikaschoten, 2 Zwiebeln, 1 Zucchini, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Basilikum. **Bruschetta:** 4 Scheiben Krustenbrot, 4 TL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG: Grillgemüse: Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke, Zwiebel in Würfel schneiden, Basilikum grob hacken. Gemüse in eine Schüssel geben, mit Olivenöl übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen, 10 Minuten auf dem Grill rösten, vom Grill nehmen, mit Balsamico-Essig ablöschen, mit Basilikum bestreuen.

Bruschetta: Knoblauch schälen. Brotscheiben auf den Rost legen, mit Knoblauch abreiben, mit Olivenöl beträufeln, mit Grillgemüse belegen.

Blätterteigrolle mit Mangold



Zutaten: 1 Pkg. Blätterteig, 200 g Mangold, 150 g Feta, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Sesam-Samen zum Bestreuen, Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG: Mangoldblätter und -stiele in feine Streifen, Feta in kleine Würfel schneiden, Knoblauch und Zwiebel fein hacken, Ei trennen. Öl erhitzen, Zwiebel hell anschwitzen, Mangoldstiele zugeben, mitrösten, Mangoldblätter zugeben, zusammenfallen lassen, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer gut würzen. Die entstandene Flüssigkeit abgießen, Mangold etwas abkühlen lassen, Feta untermischen. Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, in 5 x 10 cm große Rechtecke schneiden, etwas von der Fülle länglich auf einer Hälfte des Rechteckes verteilen- dabei einen kleinen Rand lassen, diesen mit verquirltem Eiweiß bestreichen - Rechtecke zu Rollen wickeln, Ränder gut andrücken. Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen, mit Sesam-Samen bestreuen, 15-20 Minuten bei 200°C backen.

Gemüsewraps mit Hühnerfleisch



Zutaten für 4 Personen: Wraps: 200 g Dinkelmehl (fein gemahlen), 100 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz. **Fülle:** 400 g Gemüse nach Wahl (Frühkraut, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Paprika, Zucchini,..), 300 g Hühnerfilets, 5 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, 1 Handvoll Salatblätter, frisch gehackte Kräuter, Salz, Olivenöl zum Braten

ZUBEREITUNG: Mehl und Salz vermengen, Wasser und Olivenöl zugeben, zu einem glatten Teig verkneten, 15 Minuten rasten lassen. Teig in 4 Stücke teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Wraps auf beiden Seiten goldgelb backen (bzw. bis der Teig Blasen wirft, das dauert meistens nur 1 Minute), auf einem feuchten (!) Geschirrtuch auskühlen lassen, damit die Wraps nicht hart werden. Hühnerfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Olivenöl braten. Gemüse waschen, in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Honig marinieren, mit Salz und frischen Kräutern würzen. Salat, Gemüse und Fleisch auf den Wraps verteilen und einrollen.

Gemüserollen vom Grill



Zutaten: 1 kleine Melanzani, Zucchini, ½ Paprika. Marinade: 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter

ZUBEREITUNG: Paprika in dünne Streifen, Melanzani und Zucchini in Paprika-Länge quer durchschneiden, danach der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Melanzani und Zucchini blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken). Knoblauch und Kräuter fein hacken. In einer Schüssel eine Marinade aus Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern zubereiten, Gemüse darin marinieren. Paprikastreifen mit Zucchini- und Melanzani-Scheiben umwickeln, mit Zahnstocher befestigen, 10 Minuten grillen.