

## Kohlrabi

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen/ teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

## Index

Alles andere.....	7
Auflauf & Gratin .....	65
Backwaren .....	76
Brei Baby .....	85
Fisch .....	87
Fleisch Geflügel .....	98
Fleisch Hack.....	112
Fleisch Rind .....	128
Fleisch Schwein .....	135
Fleisch verschiedenes .....	162
Salat .....	165
Suppe Eintopf .....	181

## Inhaltsverzeichnis

Kohlrabi .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Alles andere .....	7
Austernpilz Kohlrabi Aufstrich .....	7
Bunte Gemüsepfanne mit 1 Ei M.....	7
Béchamelkartoffeln mit Kohlrabi M.....	9
Carpaccio Kohlrabi M .....	10
Carpaccio mit Gemüse M.....	10
Chicoreegemüse in würziger Sauce M.....	11

Chinesische Gemüsepfanne .....	12
Couscous mit Gemüse.....	12
Couscous mit Madelspinat.....	13
Frittierte Kohlrabischeiben 1 Ei M.....	14
Frühlings Pasta .....	14
Frühlingsgemüse mit Kerbel Hollandaise 3 Ei M.....	15
Frühlingsnudeln M .....	16
Gebackene Kartoffelscheiben M.....	17
Gebackene Kohlrabischeiben in 2 Ei M.....	18
Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterquark 1 Ei M.....	19
Gebratener Kohlrabi 1 Ei.....	20
Gefüllte Kohlrabi 1 Ei .....	20
Gefüllte Kohlrabi I M.....	21
Gefüllte Kohlrabi II M .....	22
Gefüllte Kohlrabi in Karottensoße.....	23
Gefüllte Kohlrabi mit Haselnüsse 2 Ei .....	23
Gefüllte Kohlrabi mit Linsen.....	24
Gefüllte Kohlrabi mit Sesam-Zitronensauce M .....	25
Gefüllter Kohlrabi 2 Ei M .....	26
Gefüllter Kohlrabi mit Paprika M.....	26
Gemüse Weizen Pfanne M.....	27
Gemüsebandnudeln mit Petersiliensauce M.....	28
Gemüsebratlinge.....	29
Gemüsegericht M.....	29
Gemüsehirse M .....	30
Gemüsepfanne.....	31
Gemüsetopf au Four 4 Ei.....	31
Getreideirisotto mit Gemüse .....	32
Hirse Gemüsepfanne mit Erdnusssoße.....	33
Junges Gemüse in Senfsahne M.....	33
Kartoffel Gemüse Pfanne mit Pastinaken M .....	34
Kartoffel Omeletts mit Käse und Kohlrabi M .....	35
Mikro .....	35
Kohlrabi auf Gemüsestreifen M.....	36
Kohlrabi Aufstrich M .....	37
Kohlrabi Cordon Bleu 1 Ei M.....	38
Kohlrabi gefüllt mit Spinat, 2 Ei M.....	39
Kohlrabi Gemüse.....	40
Kohlrabi in Dillsauce M.....	41
Kohlrabi in Kapern Vinaigrette 8 Wachteleier o 4 Ei.....	41
Kohlrabi in Käsesauce M .....	42
Kohlrabi in Sahnesauce M .....	42
Kohlrabi in Schnittlauchsahne M.....	43
Kohlrabi mit Boursinkruste 1 Eigelb M.....	44
Kohlrabi mit Grünkernfüllung 1 Eigelb M.....	44
Kohlrabi mit Hirsefülle M .....	45
Kohlrabi mit Käse M.....	47
Kohlrabi mit Kräuter Hirseguss 2 Ei M.....	47

Kohlrabi mit Pilzragout gefüllt M.....	48
Kohlrabi mit Sommerorangen .....	49
Kohlrabi nach meiner Art M.....	50
Kohlrabi, gefüllt mit 4 Ei .....	51
Kohlrabigemüse M .....	52
Kohlrabigemüse alla Oma M.....	52
Kohlrabigemüse in Zitronenrahm M .....	53
Kohlrabischeiben gebraten 1 Ei M.....	54
Kohlrabischnitzel gefüllt Ei M.....	55
Pilzknödel mit Kräutersauce 2 Ei M .....	55
Quark Dip mit Rohkost M .....	56
Reisburger 2 Ei .....	57
Scharfe Kartoffeln.....	58
Senfgemüse auf indische Art M.....	58
Sesamkohlrabi .....	59
Sommergemüse mit Kohlrabischaum.....	60
Spaghetti mit Gemüsebolognese.....	61
Überbackener Kohlrabi in 1 Ei M .....	62
Vegetarisches Cordon Bleu 1 Eigelb M .....	63
Weißweingemüse M.....	63
Wurzelfest .....	64
<b>Auflauf &amp; Gratin</b> .....	<b>65</b>
Auflauf Bastak .....	65
Auflauf Gärtnerin M.....	66
Broccoligratin mit Kohlrabi M.....	66
Gemüseauflauf M .....	67
Gemüsegratin mit Spargel 3 Eigelb M.....	68
Grünkernaufauf mit Gemüse M .....	69
Kartoffelgratin mit Buchweizen 1 Eigelb M.....	70
Kohlrabi Auflauf mit Champignons 1 Ei M.....	71
Kohlrabi Gratin I M .....	71
Kohlrabi Gratin II M.....	72
Kohlrabi in Sahnesauce M .....	72
Kohlrabi Kartoffel Gratin M .....	73
Kohlrabi Lasagne mit Gorgonzola M.....	74
Lauch Gratin mit Mozzarella M.....	75
Zucchini Gratin mit Kohlrabi, 1 Ei M .....	76
<b>Backwaren</b> .....	<b>76</b>
Gemüsewaffeln 2 Ei M.....	76
Kohlrabi im Teigmantel 1 Ei M.....	77
Kohlrabi Quiche mit Tofuguss .....	78
Lauch Pfannkühle 5 Ei M.....	79
Linsenbrot 2 Ei M .....	80
Reibekuchen 2 Ei M.....	81
Sommergemüse mit Polentarauten M .....	82
Törtchen mit buntem Gemüse 4 Ei M.....	83
Waffeln mit Möhren und Lauch 2 Ei M .....	84
<b>Brei Baby</b> .....	<b>85</b>

Fleisch Gemüse Kartoffelbrei .....	85
Huhn Kohlrabibrei.....	86
Kohlrabibrei 4 Eigelb.....	86
Fisch .....	87
Fischfilet mit Austernpilzen und Wintergemüse M .....	87
Fischtopf.....	88
Garnelen Kohlrabisalat im Thai Style .....	89
Karpfen.....	90
Karpfen Budapester Art .....	91
Karpfen nach chinesischer Art .....	91
Karpfensuppe vom Balaton M.....	92
Krabben gefüllte Kohlrabi mit Krebssauce M.....	93
Lachs Gefüllte Kohlrabi .....	94
Lachs Kohlrabi Gratin M.....	95
Lachsfilet mit Kohlrabi M .....	95
Maischolle mit Kohlrabi M .....	96
Matjes+ Schinken Schnüschen M.....	97
Räucherlachs Kohlrabi Cremesuppe M .....	97
Fleisch Geflügel.....	98
Entenbrustfilets in Orangen-Burgundersoße M .....	98
Geflügel Reis Suppe .....	100
Hähnchen Honig Senf.....	100
Hähnchen mit Frühlingsragout M DIA .....	101
Huhn Hochzeitssuppe 1 Ei M .....	102
Huhn Kohlrabibrei.....	104
Hühnchen Kohlrabi Ragout M.....	104
Hühnchensalat mit Kohlrabi M .....	105
Hühner Kohlrabi Suppe.....	105
Hühnersuppe a la Ujhazi .....	106
Kassler und Gänsekeulen Kohlrabi Eintopf.....	107
Putenbraten Kräuter auf Frühlingsgemüse M.....	108
Putenfleischsuppe und frischem Gemüse.....	108
Putenröllchen mit Gemüsegratin M.....	109
Putenschnitzelfüllung in Kohlrabi M.....	111
Suppenhuhneintopf.....	111
Fleisch Hack .....	112
Gehacktes Kohlrabi Auflauf M.....	112
Hack Kohlrabigratin 3 Ei M.....	113
Hack Bunter Kohlrabiauflauf M .....	114
Hack Gärtnergulasch.....	115
Hack gefüllter Kohlrabi 1 Ei M.....	116
Hack Grüner Kohlrabi-Eintopf .....	117
Hack Holsteiner Gemüsesuppe 1 Ei M .....	117
Hack Kohlrabi Lasagne M.....	118
Hack Kohlrabi Möhren Auflauf M.....	119
Hack Kohlrabilasagne M.....	120
Hack Mixed Kohl aus dem Wok .....	121
Hackbällchen Kohlrabi Möhren Eintopf 2 Ei .....	122

Hackbällchen Schnüschr 1 Ei M .....	123
Hackfleisch Gemüse Spaghetti M .....	124
Hackfleischgratin mit Kohlrabi M .....	124
Hackfleischklößchen in Kohlrabicremesuppe M.....	126
Mett Kohlrabi 1 x anders M .....	127
Mett Kohlrabi Petersilien Suppe M .....	128
Fleisch Rind .....	128
Kalbfleisch in Kohlrabisuppe.....	128
Rind + Schwein Kohlrabi Eintopf.....	129
Rind Bojarensuppe.....	130
Rind Hochzeitssuppe.....	131
Rind Minestrone.....	131
Rinderfilet gebrüht mit buntem Gemüse .....	133
Rindfleisch Gemüse Topf.....	134
Fleisch Schwein.....	135
Bacon Kohlrabi Hälften mit 1 Eigelb M .....	135
Bauchfleisch Linsensuppe, klassisch M .....	136
Brätschnitten auf Kohlrabi mit Petersiliensauce M.....	136
Bratwurst, Gemüse Auflauf M .....	137
Bratwurstbällchen mit Kohlrabi M.....	138
Fleischwurst Kohlrabi Topf M.....	138
Fleischwurst Ultimo Pfanne .....	139
Frühstücksspeck gebratener 4 Ei .....	140
Gek Schinken Kohlrabi Auflauf M .....	141
Gek. Schinken gefüllte Kohlrabi M.....	141
Gyrosfleisch Chinesischer Glasnudelsalat .....	143
Gyrossalat, kleiner fauler M .....	143
Kassler und Gänsekeulen Kohlrabi Eintopf.....	144
Leberkäse Buntes Kohlrabi Eier Ragout 6 Ei M .....	145
Mett Würstchen Kohlrabi Eintopf .....	146
Parmaschinken Kohlrabi Carpaccio .....	146
Schinken Gefüllte Kohlrabi M .....	147
Schinken Kohlrabi Auflauf 3 Ei M.....	148
Schinken Kohlrabicremesuppe mit 2 Ei M.....	149
Schinken mit Kohlrabi 2 Eigelb M.....	150
Schinkenspeck Gefüllte Kohlrabi 2 Ei M.....	150
Schwein + Rind Kohlrabi Eintopf.....	151
Schweinefilet auf 3 Eigelb M .....	152
Schweinefiletgeschnetzeltes auf 1 Ei M.....	153
Schweinekotelett auf Gemüsepfanne M .....	154
Schweineschnitzel Gemüsepfanne 1 Eigelb M .....	154
Schweineschnitzel Kohlrabi Pfanne M.....	155
Schweineschnitzelpfanne M.....	156
Speck Bigosch.....	157
Speck Kohlrabi Auflauf M.....	157
Speck Kohlrabi ungarische Art .....	158
Speckmantel um Kartoffeln und Kohlrabi.....	159
Wiener Ländliche Gemüsesuppe .....	159

Würstchen Ragout 2 Eigelb M .....	160
Würste Seelenwärmer Gemüseeintopf M .....	161
Fleisch verschiedenes .....	162
Kaninchen auf Gemüse .....	162
Zickleinbraten auf Kohlrabi 1 Ei .....	163
Salat .....	165
Brunnenkresse-Salat .....	165
Bunte Gemüsestreifen .....	165
Chinakohlsalat mit Äpfeln M.....	166
Frühlingsalat I 1 Ei M .....	167
Frühlingsalat II 1 Ei M.....	167
Grün weiß Salat mit Trüffel.....	168
Karotten Kohlrabi Salat.....	169
Kohlrabi Apfelrohkost mit Kapuzinerkresse M.....	170
Kohlrabi Frischkost mit Rettich M .....	170
Kohlrabi Mango Rohkost Mayo .....	171
Kohlrabi Möhren Rohkost.....	172
Kohlrabi Salat M.....	172
Kohlrabifrischkost auf Spinatblättern .....	173
Kohlrabisalat mit Mandarinen Miracel M .....	174
Kohlrabisalat mit Möhren, Gurken und Tomaten.....	174
Kohlrabisalat mit Nüssen.....	175
Kohlrabisalat mit Walnüssen M.....	175
Möhren Kohlrabi Rohkost.....	176
Rohkost von Kohlrabi und Sprossen 2 Ei .....	177
Rohkostsalat mit Käsestreifen 2 Ei M .....	177
Salat mit Kohlrabi, Gurke und Paprika .....	178
Sommersalat 2 Ei M .....	179
Sportiver Naturreissalat M .....	180
Suppe Eintopf.....	181
Arabischer Gemüsetopf.....	181
Blumenkohl Kohlrabi Cremesuppe M.....	182
Curry Möhren Cremesüppchen M.....	183
Deftiger Eintopf .....	183
Gemüsecremesuppe mit Sherry 2 Eigelb M .....	184
Gemüsesuppe .....	185
Gemüsesuppe Himmel & Erde M.....	186
Gemüsesuppe Himmel & Erde M.....	186
Italienischer Gemüsetopf.....	187
Kalte Joghurtsuppe mit Gemüse M.....	188
Kohlrabi Kartoffelsuppe M.....	189
Kohlrabi Käse Topf M .....	189
Kohlrabi Thymian Suppe M.....	190
Kohlrabi-Eintopf mit Grießklößchen 1 Ei M.....	191
Kohlrabicremesuppe I M.....	192
Kohlrabicremesuppe II M.....	192
Kohlrabicremesuppe mit Croûtons M .....	193
Kohlrabicremesuppe mit Kürbiskernen M.....	194

Kohlrabisuppe M.....	194
Leichte Gemüsesuppe.....	195
Mediterraner Gemüseintopf.....	196
Miradees Sommereintopf.....	197
Norddeutscher Eintopf Schnüschr M.....	198
Nudelsuppe 2 Ei M.....	198
Schnelle Gemüsesuppe M.....	199
Schnüschr M.....	200
Tomatensuppe mit Käseklößchen 1 Ei M.....	200
Weckesuppe.....	201
Hinweis für Word.....	202

## Alles andere

### Austernpilz Kohlrabi Aufstrich

50 g Austernpilze  
 1/2 Paprika; rot  
 3 Radieschen  
 1/2 Kohlrabi  
 70 g Cashews  
 70 g Sonnenblumenkerne  
 Meersalz

Die Paprika waschen, halbieren, putzen, die restlichen Kerne unter fließendem Wasser abspülen, dann grob schneiden. Die Radieschen und Kohlrabi waschen, putzen und grob schneiden. Die einzelnen Kappen vom Strunk der Austernpilze entfernen (den Strunk nicht verwenden) und grob durchschneiden. Zuerst die Cashewkerne und die Sonnenblumenkerne in der Mulinette zerkleinern, danach das Gemüse und die Pilze pürieren. Zum Schluss den Basilikum waschen, vorsichtig trocken tupfen, kleinschneiden und zusammen mit dem Salz unter die Paste heben.

### Bunte Gemüsepfanne mit 1 Ei M

#### krossen Käsegetreidepuffer

Für die Puffer:  
 75 g Gemüsebratling Mischung von BIO WERTKOST  
 1 kleine Zwiebel

1 Ei

25 g halbfester Schnittkäse z.B. Jurasic

1 kleine Fenchelknolle

### Für die Gemüsepfanne:

2 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl von BIO WERTKOST

250 g Rosenkohl

½ TL Rosmarin

1 kleine gelbe Paprika

1 kleiner Kohlrabi

100 g frische Ananas

1 Prise Paprika

1 EL Sahne

Salz und Pfeffer

### Für die Soße:

50 ml Milch

1/2 TL Bindefixmittel von BIO WERTKOST

1 EL Schnittlauchröllchen

1 TL Gemüsebrühe

25 g halbfester Schnittkäse

1/2 TL Paprika

### Zubereitung

Puffer: Bratlingsmischung mit 75 ml Wasser 20 Minuten quellen lassen. Zwiebel, Schnittkäse und Fenchel fein würfeln und die Zutaten in der oben genannten Reihenfolge unter die Mischung rühren. Öl erhitzen - ein Tropfen Wasser sollte darin brutzeln und für jeden Puffer ein Esslöffel davon in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Die bereits fertig gestellten Puffer im Backofen bei 100 Grad mit Umluft warm halten. Gemüsepfanne: Den Rosenkohl säubern, vierteln und mit Rosmarin in Öl anbraten. Paprika in Streifen schneiden, den Kohlrabi würfeln und beides in die Pfanne geben anbraten und mit einer Tasse Wasser ablöschen. 15 Minuten bei milder Hitze garen. Ananas würfeln unterheben und erwärmen, jedoch nicht kochen. Die Gemüsepfanne mit den übrigen Zutaten abschmecken. Soße: Milch mit einer Tasse Wasser vermischen. Gemüsebrühe und gewürfelter Schnittkäse darin auflösen. Paprika und das Bindefix-Mittel einstreuen und eindicken. Schnittlauch unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Pro Portion: 423 Kcal**  
nur 140 mg Cholesterin



2,45 BE

Vorbereitungszeit: 20 min.

Zubereitungszeit: 15 min.

[www.edeka.de](http://www.edeka.de)

## Béchamelkartoffeln mit Kohlrabi M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln

400 g Kohlrabi

1/8 Liter Gemüsebrühe

1/8 Liter Wein, weiß

Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

### Für die Sauce:

40 g Butter

40 g Mehl

¼ Liter Milch

¼ Liter Sahne

1 Prise Muskat

½ Bund Petersilie

½ Bund Schnittlauch

125 g Mozzarella

Die Kartoffeln und die Kohlrabi schälen und in dünne Stifte schneiden. In einer ausreichend großen flachen Gratinform oder auf einem tiefen Backblech verteilen, die Gemüsebrühe und den Weißwein angießen. Salzen, pfeffern und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl einrühren. Mit der Milch und der Sahne auffüllen, mit Salz, Pfeffer und dem Muskat gut würzen und 10 Minuten unter Rühren kochen lassen.

Die gewaschenen und kleingeschnittenen Kräuter unter die Sauce geben und anschließend über die Kartoffel-Kohlrabi-Mischung verteilen. Den in kleine Würfel geschnittenen Mozzarella darauf verteilen und weitere 10 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.02.04 Elettra

## Carpaccio Kohlrabi M

Zutaten für 3 Portionen

300 g Kohlrabi

Pfeffer

2 EL Öl

2 EL Essig (Weißweinessig)

1 TL Meerrettich (Sahnemeerrettich)

1 Prise Zucker

1 EL Petersilie

30 g Sonnenblumenkerne

Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Einen großen flachen Teller oder eine Platte mit den Kohlrabi-scheiben auslegen und leicht mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Aus Olivenöl, Weißweinessig und Sahnemeerrettich ein Dressing rühren. Evtl. wenig Wasser zufügen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Petersilie grob hacken und in die Sauce geben. Das Kohlrabi Carpaccio mit der Salatsauce beträufeln. In einer kleinen Pfanne Sonnenblumenkerne ohne Fett trocken rösten, bis sie anfangen zu duften und über das Kohlrabi Carpaccio streuen.

**Brennwert p. P.: 100**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

15.10.04 angelika2603

Hallo Angelika,

Am Wochenende hab ich mal dein Kohlrabi- Carpaccio ausprobiert und es schmeckte wirklich sehr gut.

Noch eine kleine Anmerkung.

Hab den Kohlrabi zuerst mit dem Gemüsehobel geschnitten, aber das war mir dann doch noch zu dick und somit hab ich sie mit einem sehr scharfen Messer in hauchdünne Scheiben geschnitten.

Gerade richtig, denn sie dürfen nicht zu dick sein.

Vielen Dank für das leckere Rezept.

Grüße von Kangoo 14.03.2005 20:19

## Carpaccio mit Gemüse M

4 Personen

Für die Sauce

1 TI Zitronensaft  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl  
1 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl  
1 TI Weinessig  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer

### Für das Carpaccio

70 g Möhren geschnitten  
70 g Kohlrabi geschnitten  
70 g Spargel geschnitten  
100 g Champignon geschnitten

20 g Parmesankäse

Zutaten für die Sauce vermengen. Das Gemüse auf Tellern verteilen, mit Champignons bedecken. Sauce hinzugeben und 20 Minuten ziehen lassen.

### Chicoreegemüse in würziger Sauce M

Zutaten für 4 Portionen  
6 kleine Chicoree  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 EL Butter  
2 EL Tomatenmark

150 g Frischkäse

Kräutersalz  
Pfeffer, frisch gemahlener

### Zubereitung

Chicoree putzen, längs halbieren und Strünke herausschneiden. In Salzwasser 5 Min. kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten, dann Tomatenmark zugeben und das Ganze mit etwas heißem Wasser glatt rühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig würzen und den Frischkäse einrühren. Noch einmal abschmecken und den Chicoree in die Sauce geben.

Die Sauce eignet sich auch gut zum Überbacken im Ofen und/oder für Brokkoli, Kartoffeln, Kohlrabi etc. Guten Appetit!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.07.04 Seska72

## Chinesische Gemüsepfanne

100 g Frühlingszwiebeln  
250 g Möhren  
100 g Austernpilze  
100 g Sellerie  
200 g Kohlrabi  
1,5 cm Ingwerwurzel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Sojaöl nativ  
3 EL Sojasauce  
1 TL Honig  
2 EL Zitronensaft  
100 ml Gemüsebrühe

Die Zutaten vorbereiten...

...Frühlingszwiebeln, Möhren und Austernpilze in schräge Scheiben, Sellerie und Kohlrabi in dünne Streifen schneiden. Ingwerwurzel schälen und in kleine Stifte teilen; Knoblauchzehe fein hacken.

Das Sojaöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch etwa 2 Minuten darin anbraten. Das Gemüse und die Pilze nach und nach zugeben und unter Rühren 8-10 Minuten schmoren, bis das Gemüse bissfest ist. Shoyu, Honig, Zitronensaft und Brühe dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Dazu schmecken Reis oder Nudeln gut.

## Couscous mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen  
200 g Möhre(n)  
200 g Kohlrabi

40 g Butter

400 ml Gemüsebrühe  
200 g Erbsen  
200 g Couscous  
Salz  
2 EL Kräuter, beliebige, frisch geschnitten

## Zubereitung

Möhren und Kohlrabi in 2-3 mm feine Stifte schneiden. Das Gemüse kurz in Butter andünsten. Die Brühe dazugeben und zugedeckt etwa 3 Minuten garen. Die Erbsen und den Couscous einstreuen. Das Ganze bei schwächster Hitze 8- 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Den Couscous mit zwei Gabeln lockern und mit Salz abschmecken. Die Kräuter drüberstreuen.

**Brennwert p. P.: 330**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.12.02 Whooly

### Couscous mit Madelspinat

Zutaten für 3 Portionen

250 g Couscous

Jodsalz

200 g Kartoffeln

200 g Möhre(n)

250 g Kohlrabi

1 große Porreeestange

3 Knoblauch (Zehen)

500 g Spinat, frisch oder 300 g TK

1 Bund Basilikum

1 EL Öl

375 ml Gemüsebrühe

etwas Sojasauce

3 EL Mandeln

Chilipulver

### Zubereitung

Couscous in 250 ml lauwarmem Wasser 15 Min. quellen lassen. In ein Metallsieb geben, in einen Topf mit siedendem Wasser hängen, Topf schließen und Couscous 25 Min. bei kleiner Hitze dämpfen. Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi in gleichgroße Stücke schneiden. Das Weiße vom Porree fein hacken, den Rest in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Spinat waschen und abtropfen, zu große Blätter zerteilen. Basilikum in feine Streifen schneiden. Das Weiße vom Porree und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen lassen. Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi dazugeben, bei kleiner Hitze 10 Min. kochen. Spinat und den Rest vom Porree dazugeben, 3-5 Min. kochen, bis der Spinat zusammenfällt. Sojasauce, Mandeln und Basilikum unterrühren, mit Salz und Chili abschmecken. Couscous mit dem Gemüse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

07.04.01 Rebekka D.

## Frittierte Kohlrabischeiben 1 Ei M

### mit Joghurtsauce

Für zwei Portionen  
1 lg Kohlrabi ( 400 g)  
Salz

### 1 Ei

50 g Mehl  
1 Messerspitze Backpulver  
Fett zum Frittieren  
1 Gewürzgurke  
1/2 Bund Petersilie

### 1 Becher Joghurt (10%)

frisch gemahlener Pfeffer  
1 Zitrone

Geschälten Kohlrabi in 4 mm dicke Scheiben schneiden und fünf Minuten in viel Salzwasser kochen. Abtropfen lassen. Für den Teig Ei, Mehl und Backpulver mit 50 ccm Wasser verrühren. Den Teig salzen. Frittierfett erhitzen. Das Fett hat die richtige Temperatur, wenn sich Bläschen an einem Holzstäbchen bilden aber das wisst ihr ja alle. Für die Sauce Gurkenwürfel mit gehackter Petersilie und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabischeiben in den Teig tauchen und schwimmend im Fett bei mittlerer Hitze braun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Zitronenschnitzen anrichten. Sauce dazu servieren.

Pro Portion ca., 495 Kalorien / 2072 Joule

## Frühlings Pasta

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Nudeln, Farfalle bzw. Schmetterlingsnudeln  
½ Bund Karotte(n), junge  
200 g Zuckerschote(n)  
150 g Kohlrabi  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)

40 g Butter

½ EL Zucker  
2 Zehe/n Knoblauch  
150 ml Wein, weiß, trocken  
50 ml Brühe  
2 EL Petersilie  
Pfeffer  
Salz

### Zubereitung

Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen, gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

Das Gemüse putzen und waschen und in kleine Stückchen bzw. Ringe (Frühlingszwiebeln) schneiden, Knoblauch pressen.

Anschließend in einer großen Pfanne - oder noch besser im Wok - die Butter erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln andünsten. Den Zucker darüber streuen, das übrige Gemüse zugeben und mitdünsten.

Nun die Gemüsemischung mit dem Wein ablöschen und ein wenig einkochen lassen. Dann die Brühe zugeben und alles bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist (noch bissfest). Die Nudeln zugeben, alles gut durchmischen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

24.04.05 AnjaSoergel

### Frühlingsgemüse mit Kerbel Hollandaise 3 Ei M

Portion 4 Portionen

400 g kleine junge Bundmöhren  
150 g frische Morcheln ersatzweise  
15 g getrocknete  
200 g Perlzwiebeln  
350 g neue Kartoffeln  
300 g Kohlrabi  
Salz  
weißer Pfeffer f .a.d.M.  
75 g Schalotten  
300 ml trockener Weißwein  
2 Stiele Estragon

125 g Butter (1)

50 g Butter (2)

1 1/2 Bund Kerbel  
1 Bund glatte Petersilie  
3 Ei Wasser

3 Eier (L)

50 ml Schlagsahne

Die Möhren putzen, dabei etwas vom Grün stehen lassen. Die Morcheln im kalten Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen (getrocknete Morcheln etwa 15 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann gut abspülen). Die Perlzwiebeln pellen. Die Kartoffeln schrapen und je nach Größe halbieren oder vierteln und in 1,5 cm dicke Spalten schneiden. Das Gemüse und die Morcheln mischen, salzen, pfeffern und 10 Minuten stehen lassen.

Die Schalotten pellen und fein würfeln. Den Wein und ein Stiel Estragon dazugeben und auf etwa vier EL einkochen, dann den Estragon herausnehmen. Butter (1) schmelzen. 2/3 vom Kerbel fein hacken und zugedeckt beiseite stellen.

Das Gemüse in der restlichen Butter (2) in einem breiten Topf andünsten. Die restlichen Kräuter mit den Stielen (bis auf einige Blätter zum Dekorieren) dazugeben. Wasser dazugeben und das Gemüse im eigenen Saft im geschlossenen Topf bei milder Hitze 15-20 Minuten dünsten.

Kurz vor Ende der Garzeit die Eier mit dem Schalotten-Wein-Gemisch über einem heißen Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen und die geschmolzene Butter in dünnem Strahl schnell mit dem Schneebesen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren die Sahne steif schlagen, mit dem gehackten Kerbel unterheben.

Die Kräuterstiele aus dem Gemüse nehmen. Das Gemüse auf Tellern anrichten. Mit der Kerbel Hollandaise beträufeln und mit den restlichen Kräutern dekorieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

**Pro Portion:** 11 g E, 46 g F, 21 g KH = 565 kcal (2366 kJ)

Frühlingsnudeln M

Zutaten für 4 Portionen

Für die Sauce:

250 g Karotte(n)

250 g Kohlrabi

250 g Zucchini

3 Tomate(n)

2 EL Kräuter, der Provence

2 Becher Schmand



1 EL Butter  
Fondor

### Zubereitung

Karotten, Kohlrabi und Zucchini in feine Stifte hobeln. Butter in einen Topf schmelzen. Karotten und Kohlrabi dazu geben. Die Kräuter und Fondor / o. Salz und etwas Pfeffer (je nach Geschmack) darüber streuen und bei geschlossenem Topf bei schwacher Hitze 5 Min. dünsten. In der Zwischenzeit die Tomaten fein würfeln und unter das Gemüse rühren, weitere ca. 10 Min. leicht dünsten, so dass das Gemüse etwas Saft zieht. Anschließend die Zucchini und den Schmand dazugeben, umrühren, kurz aufkochen, nochmals abschmecken und zu den in Brühe gekochten Bandnudeln servieren. Schmeckt sehr lecker.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
25.06.02 Irenchen

Wirklich eine gute Idee, die Kräuter der Provence. Dadurch schmeckt es einmal anders, als die üblichen Gerichte. Statt Schmand - hatte ich nicht daheim - habe ich Creme Fraiche und etwas Brunch mit Kräutern genommen. Selbst meinem Mann, der kein Gemüsefreund ist, hat es ausgezeichnet geschmeckt. Werde ich sicher wieder nachkochen.

24.09.2002 13:30

Es war sehr lecker,  
gutes Rezept, mehr würzen dann schmeckst noch besser  
Grüß Eva 05.02.2005 18:45

### Gebackene Kartoffelscheiben M

#### mit Gemüsestreusel und Dip

Für 4 Personen

600 g gekochte Kartoffeln, festkochend

#### Gemüsestreusel:

40 g Butter

50 g Vollkornbrösel

50 g Magerquark

50 g Emmentaler, geraspelt

150 g gemischtes Gemüse, z.B. Lauchzwiebeln, Karotten, Kohlrabi

1/4 TL Meersalz  
1 Pr. Pfeffer  
1 Pr. Muskatnuss

### Für den Dip:

100 g Sauerrahm oder Joghurt

80 g Doppelrahmfrischkäse

1 TL Senf, mittelscharf

1/4 TL Meersalz

1 Pr. Pfeffer

frische Kresse

Kartoffeln gar kochen, abkühlen lassen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht mit Pfeffer und Salz würzen.

**Gemüwestreusel:** Lauchzwiebeln klein schneiden, Möhren und Kohlrabi fein raspeln. Alle Zutaten verkneten, abschmecken und mit einem Löffel auf den Kartoffelscheiben verteilen. Kartoffelscheiben auf ein leicht gefettetes Blech setzen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten bei 180 Grad backen.

In der Zwischenzeit den Dip anrühren und abschmecken.

Zubereitungszeit: 40 Minuten  
naturkost.de

## Gebackene Kohlrabischeiben in 2 Ei M

### Käsekruste

Zutaten für 4 Portionen  
2 große Kohlrabi, (a ca. 350 g)  
750 g Kartoffeln, kleine  
30 g Butter / Margarine  
90 g Mehl

¼ Liter Milch

½ Bund Petersilie

½ Bund Schnittlauch

1 TL Gemüsebrühe

250 g Möhre(n)

125 g Käse (mittelalter Gouda)

2 Ei

3 EL Öl

Salz und Pfeffer, weißer

Kohlrabi schälen, jeweils in ca. 6 Scheiben schneiden. In 1/2 Liter Salzwasser ca. 8 min. kochen. Abtropfen, Gemüsewasser auffangen und 1/4 Liter abmessen. Kohlrabi erkalten lassen. Kartoffeln mit der Schale in Salzwasser kochen.

Fett schmelzen und 30 g Mehl darin anschwitzen. Das Gemüsewasser und Milch zugießen, aufkochen und ca. 5 min. köcheln lassen. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kräuter, bis auf 1 EL zum Bestreuen, in die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebrühe abschmecken. Soße warm stellen.

Möhren und Käse grob reiben, mischen. Eier mit Salz und Pfeffer verrühren. Kohlrabischeiben zuerst in übrigem Mehl, dann im Ei und zuletzt in der Möhren-Käsemischung wenden, andrücken.

Öl in der Pfanne erhitzen, Kohlrabischeiben darin unter Wenden ca. 2 min. goldbraun braten. Mit Soße und Kartoffeln anrichten und mit restlichen Kräutern bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

10.07.04 caro1

## Gebratene Kohlrabischeiben mit Kräuterquark 1 Ei M

Für 4 Personen

1 kg dicke Kohlrabi, geschält, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten  
Salz

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

1 Bund Schnittlauch

50 g gem. Mandeln

8 EL Öl

1 Bund Schnittlauch

2 EL Vollkorn Paniermehl

75 g ger. Käse (z. B. Parmesan)

1 Ei

2 EL Mehl

Butter oder Margarine zum Braten

Kohlrabi in kochendes Salzwasser geben und 8-10 Min. garen. Abtropfen lassen. Für die Kräuterpaste die Kräuter waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit den Mandeln und dem Öl verrühren. Die Paste mit Salz und evtl. mit Pfeffer abschmecken. Den zweiten Schnittlauchbund waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Mit dem Paniermehl und dem geriebenen Käse mischen. Das Ei verschlagen. Die Kohlrabischeiben nacheinander in Mehl, Ei und der Käsemischung wenden. In heißem Fett von

jeder Seite in 2-3 Min. hellbraun braten. Kohlrabischeiben mit der Kräuterpaste servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

G. Lehrmann, Kleinlangheim  
naturkost.de

### Gebratener Kohlrabi 1 Ei

Zutaten für 1 Portionen

1 Kohlrabi

1 Ei

Semmelbrösel

Salz

### Zubereitung

Der Kohlrabi, wird in Scheiben geschnitten und von beiden Seiten mit Salz bestreut - etwas stehen lassen (ca. 20 Min., kommt nicht so darauf an) - panieren und braten.

Ist ein schnelles kalorienarmes Essen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

24.06.02 Maichen

### Gefüllte Kohlrabi 1 Ei

Portion 4

8 Kohlrabi

; Salz

200 g Beefsteakhackfleisch

125 g Gekochter Schinken

1 Ei

; Pfeffer

Edelsüß-Paprika

Cayennepfeffer

Speisewürze

1 Ei Tomatenketchup

1 TL Senf  
1 EL Petersilie gehackt  
1 EL Schnittlauch, gehackt  
1 Eingelegte Tomatenpaprika  
40 g Margarine  
500 ml Fleischbrühe (Würfel)  
1 EL Mehl

Kohlrabi schälen, in wenig Salzwasser 10 Minuten garen. Mit einem scharfkantigen Teelöffel etwas aushöhlen. Das herausgenommene Kohlrabifleisch hacken. Mit Beefsteakhackfleisch, Schinkenwürfel, Ei, Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika, Cayennepfeffer, Speisewürze, Tomatenketchup, Senf, Petersilie, Schnittlauch und Tomatenpaprikawürfeln mischen. In die Kohlrabiknollen füllen. Margarine in einem Topf schmelzen, Kohlrabiknollen darin andünsten, mit Fleischbrühe auffüllen. Zugedeckt 30 Minuten dünsten. Kohlrabi in einer zugedeckten Schüssel warm stellen. Die Soße mit angerührtem Mehl binden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kohlrabiknollen gießen. Mit Paprikareis servieren.

### Gefüllte Kohlrabi | M

Vorbereitungszeit: 10 min.  
Zubereitungszeit: 10 min.

1 kleine bis mittlere Kohlrabi  
25 g grobe Mehrkornflocken von Kölln  
1/2 TL Thymian  
1/4 EL Gemüsebrühe Instant  
1/2 EL Sonnenblumenöl von BIO WERTKOST  
1 mittlere Champignons  
1 Frühlingszwiebeln  
Pfeffer

10 g Roquefort

Salz

Zum Bepinseln:  
1/2 EL Sonnenblumenöl

zum Bestreuen:  
1/2 EL geriebener Mozzarella

## Zubereitung

Kohlrabi dünn schälen und in 300 ml Wasser bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen. Kohlrabi aushöhlen und dieses Fruchtfleisch fein würfeln. Öl erhitzen, so dass ein Tropfen Wasser darin brutzelt. Fein gewürfelte Champignons und Zwiebelringe zugeben und kurz glasig dünsten. Fein gehackte Kohlrabistückchen und die übrigen Zutaten zugeben, abschmecken und die Füllung in die außen mit Öl bepinselten Kohlrabi geben. Mit Käse bestreuen und auf einer Emailschiene grillen bis der Käse zerläuft.

Pro Kohlrabi: 176 Kcal

nur 11mg Cholesterin

1,16 BE

[www.edeka.de](http://www.edeka.de)

## Gefüllte Kohlrabi II M

Zutaten für 4 Portionen

175 g Reis (Langkornreis)

4 Kohlrabi

2 Zwiebel(n)

1 EL Butter

½ Liter Gemüsebrühe

100 ml süße Sahne

100 g Käse (Gouda), gerieben

## Zubereitung

Reis kochen. Kohlrabi schälen, halbieren, in Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Kohlrabihälften aushöhlen, das Innere aufbewahren. Für die Soße Zwiebel schälen und hacken. Butter erhitzen, Zwiebel und Kohlrabi-Inneres darin andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, 5 Min. kochen. Evtl. pürieren.

50 g Käse in die Soße rühren. Reis in die Kohlrabihälften füllen und in eine Auflaufform setzen. Soße darüber geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (E) ca. 30 Min. überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

16.05.02 Heiki

Kohlrabi vor dem Koch aushöhlen, das Innere roh, mit zerkleinerten Karotten, Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Anschließend Kohlrabi kurz im Wasserdampf gar kochen (Vitamine..).

Anstatt Sahne, kurze Mehlschwitze und dann ca. 3 dl lauwarme Milch sehr langsam einkochen lassen, Gemüse begeben.

Käse weglassen - nimmt nur Geschmack vom Wesentlichen und ist nur Kaloriengeber. - Anstatt Reis kann man das Gericht auch nur so essen und der "Sauce" Hähnchenfleisch (Brust, geschnitten), das zuvor kurz angebraten wurde., begeben.

05.05.2005 16:45

### Gefüllte Kohlrabi in Karottensoße

Portion 4

4 Kohlrabi

Salz

Pfeffer

400 g Champignons

4 Lauchzwiebeln

1 Prise geriebener Muskat

8 sm Karotten

1 El Tomatenmark

1 El Zitronensaft

Kresse

Kohlrabi schälen und in wenig Salzwasser im geschlossenen Topf 10 Minuten dünsten. Kohlrabi herausnehmen und mit einem Teelöffel aushöhlen. Champignons in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden ~ das innere der Kohlrabi feinhacken. Alles in einer beschichteten Pfanne anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Karotten fein würfeln und im Kohlrabiwasser pürieren, Tomatenmark unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, Gemüsemasse in die Kohlrabi füllen, Karottensoße auf Teller geben und Kohlrabi darauf anrichten. Mit Kresse bestreuen.

### Gefüllte Kohlrabi mit Haselnüsse 2 Ei

Portion 4

2 Weiße Kohlrabi

2 Blaue Kohlrabi

20 g Butter

1 Zwiebel gehackt

60 g Haselnüsse gehackt  
Muskat  
Liebstöckel  
Basilikum

2 Ei

1 dl Weißwein

Von den Kohlrabi möglichst wenig Haut abziehen, unten beim Wurzelansatz etwas abflachen. Inneres mit Pariserlöffel aushöhlen, dabei ca. 10 mm Rand stehen lassen. In eine ausgebutterte Gratinform stellen.

Fruchtfleisch und Kohlrabiblätter fein hacken. Butter erhitzen, Zwiebel, Kohlrabifleisch und -blätter dämpfen. Haselnüsse zugeben, einige Minuten mitdämpfen. Mit Muskat, Liebstöckel und Basilikum würzen und etwas auskühlen lassen. Eier verrühren, mit der ausgekühlten Masse mischen und in die Kohlrabi einfüllen. Kohlrabi mit dem Weißwein umgießen und bei 220 Grad C während 25 bis 35 Minuten backen.

Dazu: Pellkartoffeln und Salat.

Quelle: Nach: Die Jahreszeiten Küche,

## Gefüllte Kohlrabi mit Linsen

Portion 4

4 Kohlrabi je 200 g  
125 g Tofu  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
1/2 Bund Petersilie  
2 Ei Haferflocken  
Sojasauce  
5 dl Gemüsebouillon  
200 g Linsen

Die kleinen Herzblätter der Kohlrabi wegschneiden und beiseite stellen. Die Knollen schälen und im oberen Drittel einen Deckel wegschneiden. Mit dem Kugelausstecher aushöhlen, dabei einen Rand von ca. 10 mm stehen lassen. Ausgehöhltes feinhacken.

Tofu und Karotte an der Bircherraffel reiben. Zwiebel, Petersilie und



Kohlrabiblättchen feinhacken. Alles mit den Haferflocken und dem Kohlrabifleisch mischen und mit Sojasauce abschmecken. In die Kohlrabi füllen und die Deckel aufsetzen.

In einer weiten Pfanne die Bouillon aufkochen. Die Linsen einstreuen und zehn Minuten köcheln. Den Schaum abschöpfen und die Kohlrabi hineinsetzen. Die Pfanne bedecken und das Ganze auf kleiner Hitze ca. 35 Minuten köcheln lassen.

Gefüllte Kohlrabi herausnehmen und anrichten. Die Linsen abgießen und um die Kohlrabi verteilen.

Dazu: Spitzkabis Salat mit gerösteten Buchweizen und gehacktem Ei.

## Gefüllte Kohlrabi mit Sesam-Zitronensauce M

Für 2 Personen

2 mittelgroße Kohlrabi  
400 g Kartoffeln  
2 große Möhren  
1 Zwiebel  
150 ml Gemüsebrühe  
Kräutersalz, schwarzer Pfeffer  
2 EL Sesammus  
2-3 EL Zitronensaft  
1 Bund Petersilie

### 3 EL süße Sahne

Kohlrabi schälen und in wenig Wasser ca. 20 Minuten dünsten, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Mit einem Kugelausstecher oder einem Löffel aushöhlen, die Kohlrabimasse aufheben.

Kartoffeln und Karotten schälen, in grobe Würfel schneiden, Zwiebel würfeln, andünsten. Kartoffeln, Kohlrabi-Inneres und Karotten dazugeben. Gemüsebrühe dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Sesammus und Zitronensaft abrunden. Klein gehackte Petersilie und Sahne einrühren.

Ausgehöhlte Kohlrabi mit der Masse füllen und in einer Auflaufform bei 200 Grad im Backofen noch etwas erwärmen. Restliche Masse als Sauce mit in die Form geben.

Zubereitungszeit: 40-45 Minuten

## Gefüllter Kohlrabi 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

4 Kohlrabi

1 große Karotte(n)

150 g Crème fraiche

125 g Camembert

2 Ei

100 ml Sahne

1 EL Petersilie, fein gehackt

Salz und Pfeffer

1 EL Butter für die Form

Muskat

### Zubereitung

Kohlrabis und Möhre schälen, waschen, 15-20 Minuten in Salzwasser kochen, abkühlen lassen. Kohlrabis aushöhlen das Innere klein schneiden. Karotte würfeln. Camembert entrinden und mit einer Gabel zerdrücken. Creme Fraiche mit Camembert vermengen, Eier und Sahne unterrühren, Kohlrabistücke und Karottenwürfel unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie würzen.

Ausgehöhlte Kohlrabis mit der Masse füllen. Restmasse in die gebutterte Form geben. Gefüllte Kohlrabis darauf setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 15-20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

18.11.04 meipia1

## Gefüllter Kohlrabi mit Paprika M

Zutaten für 4 Portionen

4 Kohlrabi

1 Zwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), gelb, rot oder orange

3 EL Sahne

2 Pck. Sauce (Kräutersoße), hell \*)

1 TL Gemüsebrühe, Pulver

## Zubereitung

Kohlrabi putzen und schälen. in ca.  $\frac{3}{4}$  l kochendem Wasser evtl. mit Gemüsebrühe und etw. Salz ca. 30 Minuten kochen.

Zwiebel und Paprika würfeln und in etwas Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi etwas aushöhlen und mit Zwiebel-Paprika füllen.

In eine ofenfesten Form geben.  $\frac{1}{2}$  l von dem Kohlrabiwasser mit Sahne anrühren und kurz aufkochen. Kräutersoße einrühren und über die Kohlrabi gießen. Restliche Füllung in die Soße geben.

Bei 200° ca. 20 Minuten im Rohr fertig garen.

Dazu: Reis

Wenn's mal schnell gehen soll, muss man die Kohlrabi nicht unbedingt füllen, sondern kann sie vierteln und die Füllung in die Sauce geben.

\*)

Die helle Sauce kann man auch selber machen:

2 EL körniger Senf

## 200 ml Sahne

$\frac{1}{8}$  l Bouillon (hier auch Kohlrabiwasser)

2 TL Brühe

1 Kräuterling oder gemischte Kräuter nach Wahl

Salz

Pfeffer

Senf, Sahne, Brühe und Stärke verrühren, aufkochen. Kräuterling unterrühren, abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.06.04 Simonef

Ich habe das Rezept gestern gemacht. habe aber anstelle der Sahne ,die neuen von Rama genommen.

Meine Kinder waren begeistert. 03.06.2004 13:02

## Gemüse Weizen Pfanne M

Zutaten für 4 Portionen

650 g Kohlrabi

550 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

200 g Frischkäse (16% Fettanteil)

5 EL Milch (1,5%)

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

1 Beutel Weizen (Ebly Zartweizen)

Sonnenblumenkerne, evt. geröstet  
Salz und Pfeffer  
Currypulver oder Muskat

### Zubereitung

Möhren und Kohlrabi putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Den Käse mit der Milch glatt rühren. Den Weizen nach der Packungsanleitung garen.

Inzwischen das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse 2 Minuten mitbraten, dann mit der Brühe aufgießen und zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Kräftig würzen (wer kein Curry mag, nimmt etwas Muskat). Zuletzt die Käsecreme sowie den Weizen unterrühren und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

**Variante:** Anstatt des Weizens schmeckt auch Naturreis sehr gut dazu.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
20.11.04 Liloka

### Gemüsebandnudeln mit Petersiliensauce M

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Petersilie  
1 kleine Zwiebel(n)  
80 g Mandeln, in Blättchen

200 g Doppelrahmfrischkäse

100 ml Milch oder Brühe

Salz und Pfeffer

3 Möhre(n)

1 Kohlrabi

400 g Bandnudeln, schmale

Petersiliensauce: Petersilie waschen und trocken schütteln, dicke Stiele entfernen, Rest grob hacken. Zwiebel schälen und sehr klein hacken. Mandelblättchen in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren trocken anrösten. Frischkäse, Brühe, Zwiebel hinzufügen und gut verrühren. Petersilie zugeben. Masse unter Rühren einmal aufkochen und pürieren. Nach Bedarf noch etwas Brühe zugeben, damit die Sauce eine cremige Konsistenz bekommt. Mit Salz und grob gemahlenem Pfeffer abschmecken. Auf der ausgeschalteten Herdplatte nachdicken lassen, bis die Nudeln gar sind.

Gemüsenudeln: Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Gemüse putzen und in Juliennestreifen schneiden. Nudeln bissfest garen. In den letzten 3 Min. die Möhrenstreifen zu den kochenden Nudeln geben. Die Kohlrabistreifen 1 Min. vor dem Abschütten mitkochen.

Die fertigen Gemüsenudeln abgießen, kurz kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit der Sauce anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

09.03.02 Maharet

## Gemüsebratlinge

Für ca. 10-12 Stück

300 g Karotten, mittelfein gerieben  
100 g Kohlrabi oder Zucchini, mittelfein gerieben  
300 g Kartoffeln (mehligkochend), mittelfein gerieben  
Petersilie, fein gehackt  
2 EL Vollsojamehl  
2 EL Weizen, fein gemahlen  
etwas Kräutersalz  
Fett für die Pfanne

Gemüse etwas salzen, Petersilie, Sojamehl und Getreidemehl untermischen. Aus ca. 2 EL Gemüsemischung einen Bratling formen und sofort goldgelb backen. Dazu passt: Joghurt-Quark-Dip und grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

A. Baier-Mozny, Neumarkt  
naturkost.de

## Gemüsegericht M

(Trennkost)

Zutaten für 2 Portionen  
500 g Champignons  
2 Kohlrabi  
20 g Butter  
1 große Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
1 Bund Petersilie  
1 TL Mehl

100 ml Sahne

125 ml Gemüsebrühe

2 EL Crème fraîche

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Pilze waschen und vierteln, Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Petersilie hacken. Zwiebeln und Knobi in Butter glasig dünsten, Petersilie, Pilze und Kohlrabi hinzufügen und unter rühren 7 Min. schmoren. Das Mehl darüber streuen und rühren, bis die Flüssigkeit verdampft. Sahne und Brühe hinzugießen und 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Creme fraiche abschmecken. Als Beilage, Nudeln, Natur Reis oder Filet.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.12.04 Uskaminski

### Gemüsehirse M

Vorbereitungszeit: 5 min.

Zubereitungszeit: 15 min.

1 mittlere Karotte(n)  
1/2 (100 g) Kohlrabi  
1 Schalotten  
2 EL Hirse  
225 ml (1 1/2 Tassen) Gemüsebrühe  
2 EL Petersilie  
1 Msp. Muskat

2 EL Sahne

Pfeffer und Salz

Butter

### Zubereitung

Karotte, Kohlrabi und Schalotte in kleine Würfel schneiden und in Butter glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Hirse dazugeben und 15 Minuten leise köcheln lassen. Mit den übrigen Zutaten abschmecken.

Statt Hirse können Sie auch dieselbe Menge Maisgrieß verwenden

Pro Port: 293 Kcal

nur 22 mg Cholesterin

3,19 BE

[www.edeka.de](http://www.edeka.de)

## Gemüsepfanne

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Öl (Sesamöl)  
30 Mandeln, geschält  
1 große Möhre(n), in Julienne-Streifen geschnitten  
1 große Kohlrabi, in Julienne-Streifen geschnitten  
1 Zwiebel(n), in dünne Ringe geschnitten  
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
3 Stange/n Sellerie, feingeschnitten  
125 g Rosenkohl, geputzt und halbiert  
125 g Blumenkohl, in kleinen Röschen  
125 g Weißkohl, fein geraspelt  
2 TL Sesam - Körner  
2 TL Ingwer, frisch gerieben  
½ TL Chilipulver  
1 TL Koriander, gemahlen  
1 EL Sojasauce, hell  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Mandeln rösten, abtropfen lassen.

Die verschiedenen Gemüse, ohne den Kohl, hinein geben und unter ständigem Rühren ca. 4 - 5 Min. braten. Kohl, Sesamkörner, Ingwer und Chilipulver zugeben und nochmals 2 - 3 Min. braten. Die restlichen Gewürze zugeben, abschmecken und zum Schluss die Mandeln darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

24.07.02 Sonja\*

## Gemüsetopf au Four 4 Ei

Zutaten für 4 Portionen

400 g Möhre(n) (Fingermöhren)  
200 g Champignons  
40 g Butter /Margarine

## 4 Ei

400 g Kohlrabi  
1 Zwiebel(n)  
200 g Schafskäse

Meersalz  
Pfeffer

## Zubereitung

Gemüse putzen, Pilze in Scheiben + Kohlrabi in Streifen schneiden. Zusammen mit der Zwiebel in Butter/Margarine dünsten, dann würzen. Den Käse in eine feuerfeste Form geben + das Gemüse drauf setzen, 4 Setzeier oben auf geben + 20 min in 180 C heißen Ofen backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
09.09.03 Hans60

## Getreideirisotto mit Gemüse

1 Zwiebel

2 EL Butter

200 g Getreideirisotto  
(Mischung aus dem Naturkostladen)

400 ml Wasser

1 Kohlrabi

5 Frühlingszwiebeln

1 EL gehackter Estragon

Salz, Pfeffer

2 EL gehackte Petersilie

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Risottomischung dazugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Nun das Wasser angießen. Alles einmal aufkochen und bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten ausquellen lassen. In der Zwischenzeit die Möhren waschen, den Kohlrabi schälen und beides in gleich große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und das Gemüse darin andünsten. Mit Estragon, Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Risottomischung die Garflüssigkeit vollständig aufgesogen hat, das Gemüse und die Petersilie damit vermengen und sofort servieren.

Variation: Dieses unkomplizierte Gemüsegericht können Sie auch mit einer Hafer-Risotto-Mischung oder mit Hirsotto aus dem Naturkostladen zubereiten. Bitte beachten Sie die individuellen Gar- und Quellzeiten dieser Produkte.

[naturkost.de](http://naturkost.de)



## Hirse Gemüsepfanne mit Erdnussoße

Für 4 Personen

200 g Hirse  
2 TL Curry  
400 ml Gemüsebrühe  
Meersalz  
100 g Zwiebeln, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 EL Olivenöl  
200 g Möhren  
200 g Kohlrabi  
1 Msp. Koriander  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 Msp. Muskatnuss  
1 Msp. Meersalz  
200 g Zucchini, gewürfelt  
150 g Tofu  
40 g Erdnussmus  
1 TL Zitronensaft  
1 Msp. abgeriebene Zitronenschale  
1 Prise Kräutersalz  
2 EL Zitronenmelisseblätter, gehackt

Hirse in einem trockenen Topf darren, Curry dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen. Meersalz dazugeben, aufkochen und bei milder Hitze 5-10 Minuten köcheln. 10-20 Minuten nachquellen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen, Möhren und Kohlrabi würfeln und mitschwitzen. Mit Koriander, Cayennepfeffer, Muskatnuss und Salz würzen und ca. 5 Minuten dünsten. Zucchini dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten.

Bissfest gegartes Gemüse mit der Hirse mischen, leicht scharf abschmecken und einige Minuten ziehen lassen.

Tofu zerdrücken, mit Erdnussmus, Zitronensaft und -schale, Kräutersalz und Zitronenmelisse mixen. Ein wenig Wasser hinzufügen, so dass eine dickflüssige Soße entsteht.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

[naturkost.de](http://naturkost.de)

[Junges Gemüse in Senfsahne](#) M

Zutaten für 4 Portionen

2 Kohlrabi  
1 Bund Möhre(n)  
1 Bund Lauchzwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
20 g Ingwer, frisch  
2 Stängel Thymian, frisch  
3 EL Olivenöl  
2 EL Senf, mittelscharf

100 ml Kaffeesahne (10% Fett)

½ Bund Minze  
Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

### Zubereitung

Kohlrabi und Möhren schälen und in dünne, lange Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, kalt abspülen und schräg in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Ingwer schälen und fein hacken. Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stängeln zupfen.

Das Öl in einem Wok erhitzen. Zuerst den Knoblauch, dann die Möhren, den Kohlrabi, Ingwer, die Thymianblättchen und zum Schluss die Lauchzwiebeln unter Rühren andünsten. Senf und Kaffeesahne zugeben und alles 5 Minuten garen (evt. einen Deckel auf den Wok oder die Pfanne legen).

Inzwischen die Minze abspülen, trocken schütteln, abzupfen und hacken. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Minze bestreuen. Dazu passen Couscous, Reis oder Zartweizen. Ein Rezept, das zu jedem Gemüse passt, z.B. Spargel, Zucchini, Paprika, rote Bete oder Gemüsezwiebeln.

**Tipp:** Wer mehr Soße mag, einfach 100 ml Gemüsebrühe oder Kaffeesahne (oder eine Mischung aus beidem) zugießen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
19.04.05 Nell1

### Kartoffel Gemüse Pfanne mit Pastinaken M

Zutaten für 3 Portionen  
9 Kartoffeln, festkochend  
3 Pastinaken  
1 Kohlrabi  
2 Paprikaschote(n), rot  
1 Zucchini  
1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch  
2 Möhre(n)  
Paprikapulver  
Muskat  
Koriander  
Salz  
Pfeffer

2 EL saure Sahne

### Zubereitung

Kartoffeln mit Schale vorgaren.  
Kohlrabi und Zwiebel schälen, sämtliches Gemüse würfeln, ebenso dann die fertig gegarten Kartoffeln.  
Zwiebel in etwas Öl scharf anbraten, Kartoffeln (mit Schale) salzen und pfeffern und ebenfalls anbraten. Dann das übrige Gemüse dazu und würzen.  
Die Pfanne auf mittlerer Stufe ca. 8-10 Min. dünsten. Je nach Saucenentwicklung noch ein bisschen Wasser oder Milch zugeben. Dann saure Sahne dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
27.05.04 Jerry123

### Kartoffel Omeletts mit Käse und Kohlrabi M

#### Mikro

für 4 Personen  
8 gleich große festkochende Kartoffeln (ca. 450 g)  
1 Kohlrabi (ca. 300 g)  
250 g Möhren  
2 EL Gemüsebrühe (20ml)  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
10 g Butter  
20 g feingeraspelter Käse  
Salz,  
Pfeffer  
Muskat

und schon geht's los:

1. Kartoffeln gründlich unter fließendem kaltem Wasser sauber bürsten. Anschließend mit einer Gabel mehrfach einstechen. Noch feucht in eine mikrowellengeeignete Form legen.
2. Mit Mikrowellenfolie abdecken. Bei 600 Watt 7 Minuten garen. Ca. 5 Minuten im Gerät ruhen lassen.
3. Kartoffeln etwas abkühlen lassen. Pellen und in Scheiben schneiden.
4. Kohlrabigrün abschneiden und beiseite legen. Kohlrabi schälen, vierteln und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.
5. Möhren waschen, schälen und ebenfalls in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.
6. Kohlrabi in einer mikrowellengeeigneten Form (28 cm  $\text{Ä.}$ ) verteilen. Gemüsebrühe zufügen. Mit Mikrowellenfolie abdecken und bei 600 Watt 7 Minuten garen. Möhren nach 2 Minuten zugeben, mitgaren. Gemüse herausnehmen, beiseite stellen.
7. Kräuter waschen und trocken tupfen. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.
8. Die gesäuberte Form einfetten. Eier trennen. Eigelb verquirlen. Kräuter und geraspelten Käse unterrühren, abschmecken.
9. Eiweiß steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. In die vorbereitete, gefettete Form geben, glatt streichen. Mit Mikrowellenfolie abgedeckt bei 360 Watt 6 Minuten garen.
10. Kartoffeln, Kohlrabi- und Möhrenscheiben auf dem Omelett verteilen. Abgedeckt bei 360 Watt 5 Minuten garen. Anschließend 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.
11. Mit Kohlrabigrün garniert servieren !

## Kohlrabi auf Gemüsestreifen M

### mit überbackenen Kartoffeln

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + 15 Minuten Backzeit

1 kg mittelgroße, fest kochende Kartoffeln

1 EL Öl

Salz

300 g Frischkäse

1/2 TL Senf

fein geschnittene Kräuter

1 EL Paniermehl

8-10 mittelgroße Möhren

1 Knollensellerie

2 EL Öl

100 ml Gemüsebrühe

1 EL Dinkelmehl

150 ml Milch

100 ml Sahne

4 Kohlrabi

500 g Blattspinat

1 EL Distelöl

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Kartoffeln schälen und gar kochen. Kartoffeln längst halbieren, salzen, mit etwas Öl bestreichen und leicht aushöhlen.

Frischkäse mit etwas Senf, Kräutern sowie Paniermehl verrühren und auf die Kartoffeln geben. Im Backofen etwa 15 Minuten bei 180°C backen.

Möhren und Sellerie schälen. In streichholzgroße Streifen schneiden oder raspeln und mit dem Öl in eine Pfanne geben. Gemüsebrühe zugeben und leicht 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Dinkelmehl bestäuben und umrühren. Milch und Sahne zugeben und nochmals umrühren.

Kohlrabi schälen, ein Achtel als Deckel abschneiden. Das größere Stück etwas aushöhlen und 10-15 Minuten in Salzwasser garen (Deckel kürzer garen).

Blattspinat gut waschen, in Streifen schneiden. Mit Distelöl und Zwiebelwürfeln in einem Topf anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf sehr wenig Wasser oder Gemüsebrühe angießen und etwa 5-10 Minuten garen. Mit Muskatnuss würzen.

Gemügestreifen in die Mitte des Tellers geben. Kohlrabi mit Spinat füllen und darauf setzen. Ofenkartoffeln im Kreis um den Kohlrabi setzen. Mit frischen Kräutern garnieren.

Eurotoques Koch Karl-Heinz Melcher  
naturkost.de

## Kohlrabi Aufstrich M

400 g Kohlrabi

100 g Frischkäse

(bzw. vergleichbares Tofu-Produkt aus dem Reformhaus)

3 El. Gemüsebrühe

2 El. Zitronensaft

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Nusskerne

2 El. Schnittlauch, Zitronenmelisse, Majoran

1/2 Tl. Erdnussöl

Salz,

weißer Pfeffer

### Zubereitung:

Kohlrabi schälen, waschen, würfeln. Mit Brühe und Zitronensaft aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 min. garen. Lauwarm mit Zwiebel, Knoblauch, Nüssen und Frischkäse in einem Mixer pürieren. Kräuter, Salz, Pfeffer und Öl untermischen.

### Kohlrabi Cordon Bleu 1 Ei M

Zutaten für 3 Portionen

3 kleine Kohlrabi

4 Scheibe/n Käse (Raclette Käse)

Salz und Pfeffer

1 Ei

Mehl

Knoblauch

Paniermehl

### Zubereitung

Die Kohlrabi schälen und in höchstens fingerdicke Scheiben schneiden. In Salzwasser fast gar kochen. Abgießen. Von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Auf eine Kohlrabischeibe eine halbe Scheibe Käse legen und mit einer weiteren Kohlrabischeibe abdecken und leicht anpressen.

In Mehl wenden, durch Ei ziehen und panieren. In heißem Fett in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.

Dazu passt Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

27.06.02 webbitch

Habe noch eine Scheibe gekochten Schinken dazwischengelegt.

LG Josie 16.10.2002 21:30

Super Rezept, ich habe es heute ausprobiert.

Ich habe als Soße ein Sahnejoghurt mit Salz, Knoblauch und Kräutern verrührt, das passt sehr gut dazu.

LG Masu 03.08.2004 14:45

Habe heute das Rezept probiert. Ich tat mich mit dem Panieren schwer, weil ich das sonst auch nie mache. Ist mir zu viel Matscherei. Aber geschmeckt hat's trotzdem, nur meinem Mann leider nicht. :-)  
Ich hatte auch noch eine Scheibe Schinken mit dazwischen gemacht. Fingerdicke Scheiben ist meiner Meinung nach schon etwas zu dick.

Als Soße habe ich eine helle Soße (Mehlschwitze) mit dem Kohlrabi-Kochwasser gemacht und diese mit etwas Zitronensaft gewürzt.

Liebe Grüße Kironi 16.10.2004 15:41

Kohlrabi gefüllt mit Spinat, 2 Ei M

Schafskäse und Schalotten

Zutaten für 1 Portionen

4 Kohlrabi, je nach Größe  
500 g Spinat, frischer  
200 g Schafskäse (oder Feta)  
1 Schalotte(n)  
1 Zehe/n Knoblauch

2 Ei

½ Becher Sahne

Salz  
Pfeffer  
Muskat

Zubereitung

Die Kohlrabi schälen und quer aufschneiden, dann in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Min. garen. Abkühlen lassen und dann eine möglichst große Mulde an der Schnittfläche herauskratzen mit einem Teelöffel (besser mit einem Grapefruitlöffel).

Kochwasser und das herausgeschabte Kohlrabifleisch beiseite stellen (wird noch für die Soße gebraucht).

Zur Füllung:

Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig andünsten. Den Spinat waschen und die Stiele abscheiden; tropfnass zu der Schalotte und dem Knoblauch geben und 3 Min. dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Spinat kreuz und quer klein schneiden und danach mit den Eiern, dem zerbröselten Schafskäse mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse in die Kohlrabihälften verteilen und in eine feuerfeste Form setzen.

Zur Soße:

Herausgekratztes Kohlrabifleisch mit dem Kochwasser pürieren und mit Sahne, etwas Pfeffer evtl. noch etwas Salz, abschmecken. Die Soße wird in die Gratinform gegossen (so viel, dass die Kohlrabi gut 2cm in der Soße stehen).

Bei 180°C ca.30min. im Ofen garen.

Dazu passen Ofenkartoffeln:

Die kleinen Kartoffeln gut bürsten und der Länge nach halbieren, auf ein leicht geöltes Backblech legen und mit Salz (oder Kräutersalz) bestreuen und mit in den Ofen (die brauchen genauso lange).

Anstatt der Eier kann man auch 3 EL Sauerrahm nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.10.04 wumwum66

## Kohlrabi Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kohlrabi, junger, ca. 4 Stück

1 Prise Zucker

1 EL Butter

2 EL Mehl

1 Spritzer Zitronensaft

Muskat

Salz

Pfeffer, weiß

Von den Knollen die zarten grünen Blättchen abschneiden und feinhacken. Eine - möglichst die zarteste - Kohlrabiknolle schälen und fein reiben. Die anderen schälen, Sechsteln und in Scheibchen schneiden. Diese in wenig Salzwasser unter Zugabe einer Prise Zucker (als Osmosebremse) ca. 10 Minuten garen. Herausnehmen.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darin anschwitzen und mit einem Teil der Garflüssigkeit nach und nach ablöschen, noch etwa 10 Minuten durchkochen lassen. Mit Zitronensaft, Muskatnuss und Salz und Pfeffer abschmecken, darin das gegarte Gemüse wieder erhitzen. Zuletzt den geriebenen rohen Kohlrabi unterrühren und mit dem gehackten Grün bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

02.05.02 Turandot



## Kohlrabi in Dillsauce M

3 Kohlrabi  
2 Ei Margarine  
3 Ei Mehl

1/8 l Milch

1 Brühwürfel

100 ml Süße Sahne

1 Zitrone  
1 Bund Dillfeingehackt  
; Salz, Pfeffer, Muskat

Die Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. In wenig Wasser Weich dünsten. In einer Pfanne die Margarine zum Schmelzen bringen. Mehl langsam unter ständigem Rühren zugeben. Milch hinzugießen, sämig rühren und den Brühwürfel hineinbröseln. Soße vom Herd nehmen.

Von den weichgedünsteten Kohlrabi das Kochwasser abgießen und damit die weiße Soße verlängern. Sahne, Saft der Zitrone und Dill hineinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren die Soße über die Kohlrabiwürfel gießen.

Dazu passt Reis.

Quelle: Nach Südwest-Text/27.03.95

## Kohlrabi in Kapern Vinaigrette 8 Wachteleier o 4 Ei

4 Portionen

750 g Kohlrabi  
8 Wachteleier oder

4 Ei

2 Ei Kaperngut abgetropft  
4 Junge Winterzwiebeln  
2 Ei Schnittlauchröllchen  
4 Ei Kaltgepresstes Olivenöl  
2 Ei Kräftiger Rotwein-Essig  
Salz

Die Wachteleier zirka fünf Minuten kochen, mit kaltem Wasser

abschrecken, schälen und halbieren.

Die Winterzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Den Kohlrabi schälen, vierteln und falls vorhanden die Blätter zur Seite legen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, den Kohl hineingehen. Sobald das Wasser wiederkocht, Blätter hinzufügen. Salzen, etwa 10 Minuten köcheln lassen. Der Kohlrabi sollte unbedingt noch Biss haben. Abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Öl und Essig über den noch warmen Kohlrabi verteilen und unterlegen. Kapern, Schnittlauch und Winterzwiebeln dazugeben, alles gut mischen. Mit den halbierten Wachteleiern dekorieren und lauwarm servieren.

### Kohlrabi in Käsesauce M

Zutaten für 1 Portionen

1 Kohlrabi

50 g Käse, gerieben

250 ml Brühe

3 EL Mehl

Salz

Muskat

4 EL Butter

### Zubereitung

Kohlrabi schälen, in Stücke schneiden. Die Hälfte des Fettes zerlassen, den Kohlrabi darin andünsten. Brühe angießen und in 20 Minuten garen. Abtropfen lassen. Gemüseflüssigkeit auffangen für die Sauce.

Mehl in Fett anschwitzen, Gemüseflüssigkeit auf einmal zufügen und unter Rühren zum Kochen bringen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Käse einrühren und schmelzen lassen. Kohlrabi in die Sauce geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

17.06.02 Charlie

### Kohlrabi in Sahnesauce M

Zutaten für 4 Portionen

5 m.-große Kohlrabi

400 ml süße Sahne

750 ml Fleischbrühe, klare

1 EL Butter

2 Prise Pfeffer

1 Prise Muskat

### Zubereitung

1 EL Butter auslassen und gewürfelten Kohlrabi darin anschwitzen. Klare Fleischbrühe dazugeben und 5min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann die Sahne dazugeben und solange weiter köcheln lassen, bis die Kohlrabiwürfel bissfest sind (ca.15min).

Das ganze noch mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Dazu Salzkartoffeln und Frikadellen reichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

04.06.04 FrankNienhaus

### Kohlrabi in Schnittlauchsahne M

Portion 4 Personen

750 g Kohlrabi

250 ml Gemüsebrühe (Inzanz)

30 g Butter

20 g Mehl

200 ml Schlagsahne

Salz

Pfeffer

Zucker

2 TL Zitronensaft

2 Bund Schnittlauch (in Röllchen)

Kohlrabi schälen, in Stifte oder Stücke schneiden. in der kochenden Brühe zugedeckt ca. 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Abgießen, Brühe auffangen.

Fett erhitzen, Mehl darin anschwitzen, mit Sahne und Brühe ablöschen, 5 Min. kochen. Kohlrabi hinzufügen, weitere 5 Min. kochen. Mit Salz,

Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen. 2/3 des Schnittlauchs untermischen. Mit restlichem Schnittlauch bestreut anrichten.  
Dazu passen Salzkartoffeln und Katenschinken.

Zubereitungszeit

40 Minuten

Pro Person ca.273 kcal

Pro Person ca. 1139 kJoule

Kohlrabi mit Boursinkruste 1 Eigelb M

Portion 2

2 sm Kohlrabi je 200 g

1 pn ; Salz

75 g Kräuter-Boursin

1 Eigelb

1 El Paniermehl

Butter

Kohlrabi unten frisch anschneiden und die Haut von unten nach oben abziehen. Die Blättchen für die Garnitur beiseite stellen. Kohlrabi in feine Scheibchen schneiden. In ein Sieb geben und dieses über eine Pfanne mit kochendem Wasser hängen. Das Sieb bedecken und die Kohlrabi im Dampf 10 Minuten garen. Salz darüber streuen.

Boursin, Eigelb und Paniermehl gut verrühren. Eine mittelgroße Ofenform ausbuttern. Die Kohlrabischeibchen darin verteilen. Die Boursinpaste darauf geben und glattstreichen. In der Mitte in den 200 Grad C heißen Ofen schieben und 15 bis 20 Minuten überbacken. Mit den Kohlrabiblättchen garniert servieren.

Kohlrabi mit Grünkernfüllung 1 Eigelb M

Zutaten

4 mittelgroße Kohlrabi (@ca. 150 g)

125 g grob gemahlener Grünkern

1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

2 mittelgroße Zwiebeln

1/2 Bund Petersilie

50 g Magerquark

## 1 Eigelb

Salz  
weißer Pfeffer  
Edelsüß-Paprika  
750 g Mangold  
20 g Butter oder Margarine  
2 Tomaten  
1 Pck. (500 g) passierte Tomaten  
bunter Pfeffer

## Zubereitung

Grünkern und Brühe auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 zum Kochen bringen, danach auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1 - 2 zurückschalten, im geschlossenen Topf 30 Min. ausquellen lassen.

Blattstiele direkt an der Knolle entfernen, Kohlrabi waschen und den Wurzelansatz großzügig abschneiden. Die Kohlrabi dünn schälen.

Die Knollen 10 Min. in Salzwasser vorkochen. Einen Deckel abschneiden. 4 mm vom Rand rundherum mit einem spitzen Küchenmesser einschneiden, dann vorsichtig mit einem Teelöffel ausholen. Das herausgelöste Fruchtfleisch klein hacken.

Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Gewaschene Petersilie hacken. Quark mit gehacktem Kohlrabi, Grünkern, Zwiebelwürfeln, Petersilie und Eigelb vermengen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, in die Kohlrabi füllen, die Deckel auflegen.

Kohlrabi mit 1/4 l Wasser und 1/4 Tl. Salz zum Kochen bringen, ca. 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 im geschlossenen Topf garen. Mangold gut waschen, in 1 cm breite Streifen schneiden. Zweite Zwiebel schälen, würfeln, in heißem Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 glasig andünsten, d.h. im offenen Topf unter ständigem Rühren. Mangold zugeben und 5 Min. mit andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, halbieren, die Kerne herausdrücken und würfelig schneiden.

Passierte Tomaten in einen Topf geben, die geschnittenen Tomaten zufügen, kurz auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Mangold auf Tellern anrichten, etwas Tomatensauce darauf verteilen. Je einen gefüllten Kohlrabi in die Mitte setzen, mit buntem Pfeffer bestreuen. 55 g Eiweiß, 32 g Fett, 155 g Kohlenhydrate, 5168 kJ, 1232 kcal.

Außer Kohlrabi eignen sich zum Füllen: Zwiebeln, Kartoffeln, Gurken, große Champignons, Auberginen, Tomaten, Paprikaschoten. Um Kohlrabi, Zwiebeln und Kartoffeln auszuhöhlen, ist es einfacher, wenn diese Gemüse 8 - 10 Min. in kochendem Salzwasser vorgegart werden. Ein Melonenkugelausstecher eignet sich auch sehr gut zum Aushöhlen von Gemüse.

Dieses Rezept ergibt  
4 Portionen

#### Zutaten

4 mittelgroße Kohlrabiknollen  
Meersalz  
2 mittelgroße Zwiebeln  
250 g frische Champignons  
125 g Hirse (Reformhaus)  
250 ml Wasser  
30 g ungehärtete Pflanzenmargarine (Reformhaus)  
Hefewürze körnig (Reformhaus)  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
etwas Paprikapulver  
80 g geriebener Käse (z.B. Gouda, Edamer)

#### 1 Becher saure Sahne

Liebstöckel

#### So geht's

4 Kohlrabi waschen, schälen und die feinen Blättchen aufheben.  
Von jeder Knolle einen Deckel abschneiden, das Innere aushöhlen und in kleine Würfel schneiden.

Die Knolle in schwachem Salzwasser circa 10 Minuten garen.

2 Zwiebeln schälen und würfeln, Champignons waschen und blättrig schneiden, Hirse waschen, abtrocknen und alles in heißen ungehärteten Pflanzenfett andünsten, die Kohlrabiwürfel zugeben.

Mit kochender, abgeschmeckter Brühe (Wasser mit körniger Hefewürze) aufgießen und bei geschlossenem Topfdeckel circa 15 Minuten garen.

Mit Meersalz, Pfeffer, Liebstöckel und etwas Paprikapulver abschmecken und geriebenen Käse und einen Becher saure Sahne unterheben.

Die Masse in die Kohlrabi füllen und bei 220 Grad circa 15 Minuten überbacken.

#### Die Nährwerte pro Portion (391 g)

Eiweiß: 14.2 g

Fett: 17.1 g

Kohlenhydrate: 28.2 g

Brennwert: 1363 kJ (326 kcal)

Ballaststoffe: 5.1 g

Cholesterin: 26.2 mg

Purine: 40.6 mg

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

## Kohlrabi mit Käse M

Portion 2 Portionen

1 Butter oder Margarine

400 g Kohlrabi

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer

Muskat

40 g Käse, ger.

150 ml Gemüse oder Fleischbrühe

Eine flache Auflaufform mit Butter oder Margarine ausfetten. Kohlrabi schälen, mit dem Schnitzelwerk in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken. Kohlrabi lagenweise in die Form schichten, dabei jede Lage mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Zwiebelwürfeln und etwas Käse bestreuen. Mit Kohlrabi abschließen. Brühe darübergießen, mit Restlichem Käse bestreuen. Im Mikrowellengerät mit 600 Watt in etwa 10 Min. garen oder im Backofen.

Schaltung:

200 220°, 2. Schiebeleiste v.u.

170 190°, Umluftbackofen

ca. 30 Minuten

## Kohlrabi mit Kräuter Hirseguss 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Hirse

350 ml Gemüsebrühe

600 g Kohlrabi, geschält

100 g Frühlingszwiebel(n) mit Grün

20 g Butter

2 Ei

150 ml Milch

Salz

Pfeffer

Muskat, gerieben

6 EL Kräuter, feingewiegt, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Oregano, Basilikum, Borretsch, Bärlauch

50 g Käse, mild, z.B. Gouda, gerieben  
1 EL Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

Hirse heiß waschen. Gemüsebrühe aufkochen, die Hirse zufügen und bei milder Hitze zugedeckt 5 Min. garen. Anschließend die Hirse auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 15 Min. nachquellen lassen. Den Kohlrabi erst in 5 mm dicke Scheiben und daraus 5 mm dicke 5 cm lange Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln in 1 cm lange Stücke schneiden und in Butter andünsten, die Kohlrabistifte zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 5-8 Min. bissfest dünsten. Inzwischen Eier mit Milch glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Kräuter untermischen. Die Eiermasse mit der Hirse mischen. Die Kohlrabistifte mit den Frühlingszwiebeln ebenfalls würzen und in eine ofenfeste Form geben. Die Hirse-Eier-Kräutermischung darüber geben und den Käse und die Sonnenblumenkerne darauf verteilen. Bei 180°C etwa 15 Min. überbacken, bis die Oberfläche goldgelb geworden ist.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
07.08.02 Sofi

### Kohlrabi mit Pilzragout gefüllt M

Portion 4

4 sm Kohlrabi mit Blättern  
Salz

### Für die Füllung:

400 g Pilze der Saison z.B.:  
Pfifferlinge  
Maronen  
Steinpilze  
Shiitake-Pilze  
2 sm Schalotten

40 g Butter  
Salz  
weißer Pfeffer  
1/8 l Brühe

250 g Sahne  
2 cl Sherry(Fino)



1 cl Sherryessig  
1 Bund Schnittlauchfein geschn.

## 2 El Sahnegeschlagen

Von den Kohlrabi die großen Blätter entfernen, die inneren zarten mit Schale und Kohlrabifleisch als Deckel abschneiden. Die Knollen schälen, das Innere bis auf 1 cm dicken Rand mit einem Kugelausstecher aushöhlen.

Die Deckel in reichlich Salzwasser 1 Minute, die Knollen 5 Minuten blanchieren. Knollen nebeneinander auf eine Auflaufform stellen und warm halten.

Inzwischen die Pilze für die Füllung putzen und in kleine Stücke teilen. Schalotten würfeln. Fett in einer Kasserolle erhitzen, Schalottenwürfel darin anschwitzen. Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz andünsten, herausnehmen und warm stellen.

Den Bratfond mit Brühe, Sahne, Sherry und Essig ablöschen, um ein Drittel einkochen lassen. Pilze wieder in die Sauce geben, den Schnittlauch untermischen und kurz aufkochen lassen.

Vom Herd nehmen und die geschlagene Sahne unterziehen. Das Ragout in die Kohlrabi füllen und diese mit dem Deckel verschließen.

Als Beilage schmeckt Naturreis.

## Kohlrabi mit Sommerorangen

4 Portionen

Zutaten

2-3 mittelgroße Kohlrabi

2 mittelgroße Orangen

2-3 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl (Reformhaus)

Saft einer halben Zitrone

1 Prise Meersalz

etwas Pfeffer aus der Mühle

etwas Ingwer

1/2 TL Apfelsaftkonzentrat (Reformhaus)

2-3 Kohlrabi entblättern (Herzblätter aufbewahren) und schälen; dann in sehr dünne Scheiben schneiden oder raspeln.

Eine Orange schälen und ebenfalls kleinschneiden, die andere auspressen.

Aus dem Saft der Orange, der halben Zitrone, 2-3 EL Öl, Salz, Pfeffer und etwas Ingwer eine Soße herstellen und mit den Kohlrabiblättern und Orangenstückchen garnieren.

### Die Nährwerte pro Portion (148 g)

Eiweiß: 2 g

Fett: 5.3 g

Kohlenhydrate: 9.6 g

Brennwert: 411 kJ (98 kcal)

Ballaststoffe: 2.6 g

Cholesterin: 0.1 mg

Purine: 11.9 mg

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

### Kohlrabi nach meiner Art M

Zutaten für 2 Portionen

2 m.- große Kohlrabi

1 EL Mehl (Vollkornmehl)

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer aus der Mühle (schwarz)

1 Prise Gemüsebrühe, gekörnt

1 EL Butter

1 Spritzer Zitronensaft

1 Spritzer Sahne

### Zubereitung

Kohlrabi schälen, in Stifte oder Würfel schneiden. In Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Die Brühe dabei auffangen.

Mit der Butter und dem Vollkornmehl eine ganz normale Mehlschwitze machen, mit Salz und Pfeffer und der gekörnten Brühe abschmecken. (Vollkornmehl sieht dann sofort aus, als wenn es schon zu braun wäre, ist es aber nicht). Sahne und Zitrone nach Geschmack dazugeben. Dann die bissfesten Kohlrabi dazu und kurz durchziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

06.07.05 hobier

so kenne ich Kohlrabi auch. meine Mutter macht es schon immer so, also nicht nur nach deiner art, sondern auch nach art meiner Mutter, Oma, Tante etc.,...!

es muss aber unbedingt noch Muskat dran und ein Spritzer Maggi.  
was auch sehr gut schmeckt, dass ist allerdings nach MEINER Art, grob-  
gemahlener Senf hinzugeben.07.07.2005 07:36

die gekörnte Brühe kann man getrost weglassen....grins....  
Kohlrabi dürfen nach Kohlrabi schmecken!  
Matti Gruß 07.07.2005 08:14

Hallo,

hört sich auch gut an! Ich koche die Kohlrabi immer  
mit einem Becher Sahne und würze mit Salz und Pfeffer.  
So wird sie unvergleichbar zart, ein echter Genuss...

LG, Zauberfee 07.07.2005 10:42

### Kohlrabi, gefüllt mit 4 Ei

4 Portionen

Zutaten

4 kleine Kohlrabi  
Meersalz

4 Ei

50 g Butter

3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (Reformhaus)  
20 g Sonnenblumenkerne (Reformhaus)  
Muskatnuss  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 kleiner Bund glatte Petersilie

4 Kohlrabi schälen, die zarten grünen Blättchen aufbewahren.  
Die halbierten Kohlrabi in wenig gesalzenem Wasser etwa 30 Minuten ga-  
ren. (Das Wasser kann als Gemüsebrühe verwendet werden!).  
4 Eier hart kochen und würfeln.  
Butter erhitzen, bis sie leicht braun ist, 3 Ei Vollkornsemmelbrösel darin  
kurz anrösten.  
Gehackte Eier, gehackte Sonnenblumenkerne, etwas Muskatnuss, weißen  
Pfeffer und ein Bund gehackte Petersilie zugeben, alles vermischen und  
auf den halbierten Kohlrabi verteilen.  
Mit den Kohlrabiblättchen garnieren.

Tipp !

Dazu passen gratinierte Kartoffeln.

## Die Nährwerte pro Portion (190 g)

Eiweiß: 12.1 g

Fett: 20.3 g

Kohlenhydrate: 7.8 g

Brennwert: 1093 kJ (261 kcal)

Ballaststoffe: 2.2 g

Cholesterin: 287.4 mg

Purine: 16.3 mg

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

## Kohlrabigemüse M

Zutaten für 2 Portionen

1 Kohlrabi, groß

Wasser

Butter

½ Becher Sahne

Salz

Pfeffer

Muskat

Estragon

## Zubereitung

Kohlrabi schälen und klein würfeln. Einen Topf mit reichlich Wasser füllen und Gemüse hinein geben. Wasser etwas salzen und ein kleines Stückchen Butter zufügen. Gemüse zum Kochen bringen.

Wenn die Kohlrabiwürfel noch gut Biss haben (Garprobe machen!), in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit in dem Topf wieder ein Stückchen Butter schmelzen und die gut abgetropften Kohlrabiwürfel zugeben und in der Butter schwenken. Sahne angießen und mit den Gewürzen abschmecken. Kohlrabiwürfel gar kochen. Sie sollten noch etwas Biss haben.

Passt gut zu Schweinebraten und Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.05.02 Manu

## Kohlrabigemüse alla Oma M

Zutaten für 2 Portionen

2 Kohlrabi

1 Würfel Brühe

Butter

Mehl

Salz

Pfeffer

Paprika

Curry

Kondensmilch

### Zubereitung

Als erstes die Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kohlrabi im Topf mit Wasser bedecken, den Brühwürfel dazu geben und alles kochen, bis der Kohlrabi noch bissfest ist. Dann den Kohlrabi auf ein Sieb geben, dabei die Brühe auffangen.

In einen Topf Butter und Mehl geben - Mehlschwitze zubereiten und die Kohlrabibrühe dazugeben. Die Soße wird, je nach Bedarf, dick-dünn. Die Soße dann nach Belieben würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und etwas Kondensmilch. Kohlrabi wieder in die Soße geben, umrühren und etwas ziehen lassen. Fertig!

Nun kann das Kohlrabigemüse mit Kartoffeln und meist mit Frikadellen gegessen werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

31.07.04 Xiexie

### Kohlrabigemüse in Zitronenrahm M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kohlrabi

600 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

160 g Erbsen

1 EL Zitronensaft

200 ml Gemüsebrühe

160 g Crème fraiche

Salz und Pfeffer

Butter

Muskat

Zucker

### Zubereitung

Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden, Möhren ebenso. Zwiebel fein hacken.

Butter im Topf erhitzen und die Zwiebel andünsten, Möhren und Kohlrabi zugeben und kurz mitdünsten. Etwas Zucker überstreuen und die Brühe angeben. Mit Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Alles zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben. Creme fraiche unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und evt. einer Prise Zucker abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln

**Brennwert p. P.: 257**

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.10.04 Knuspernudel

### Kohlrabischeiben gebraten 1 Ei M

Für 4 Personen

1 kg dicke Kohlrabi, geschält, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Salz

1 Bund Petersilie

1 Bund Basilikum

1 Bund Schnittlauch

50 g gem. Mandeln

8 EL Öl

2 EL Vollkorn-Paniermehl

75 g ger. Käse

1 Ei

2 EL Mehl

Butter oder Öl zum Braten

Kohlrabi in kochendes Salzwasser geben und 8-10 Min. garen. Abtropfen lassen. Für die Kräuterpaste Petersilie und Basilikum waschen, trockentupfen und fein hacken. Mit den Mandeln und dem Öl verrühren. Die Paste mit Salz und evtl. Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in Röllchen schneiden. Mit dem Paniermehl und dem geriebenen Käse mischen. Das Ei verschlagen. Die Kohlrabischeiben nacheinander in Mehl, Ei und der Käsemischung wenden. In heißem Fett von jeder Seite in 2-3 Min. hellbraun braten. Kohlrabischeiben mit der Kräuterpaste servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

I. Knein, Everswinkel  
naturkost.de

## Kohlrabischnitzel gefüllt Ei M

Zutaten für 2 Portionen

2 Kohlrabi

Käse, in Scheiben

Mehl

Ei

Semmelbrösel

1.5 Liter Gemüsebrühe

### Zubereitung

Zuerst werden die Kohlrabi in ca. 4 mm dicke Scheiben geschnitten, danach in kochender Gemüsebrühe gar gekocht.

Im noch warmen Zustand mit einer Käsescheibe belegen und eine andere als Deckel darauf legen. Dann wie ein Schnitzel panieren und braten.

Als Beilage schmeckt super lecker dazu ein Kartoffelpüree und ein grüner Salat.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.07.03 Heimsee

## Pilzknödel mit Kräutersauce 2 Ei M

Zutaten

6 Altbackene Vollkornbrötchen

(aus Weizen oder Dinkel, mit Hefe gebacken)

300 ml Milch

300 g Frische Champignons

1 Zwiebel

2 Tl. Butter

2 Ei

Salz

Pfeffer

500 g Kohlrabi

50 g Creme fraiche

1 Bd. Frische gemischte Kräuter

Oder

1 Pk. TK-Kräuter  
Weißer Pfeffer

### Zubereitung

Für die Familie: Vollwertkost In Knödeln kann man alte Brötchen am besten verwenden. Mit feinen Pilzen bekommen die Knödel ein besonders pikantes Aroma.

Die Brötchen in ganz dünne Scheiben schneiden, 2/3 der Milch erhitzen und die Brötchen damit begießen. Quellen lassen. Pilze waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, hacken und in der Hälfte der Butter andünsten. Pilze zugeben und so lange braten, bis sie ganz trocken sind. Das eingeweichte Brot mit den Pilzen und den Eiern zu einem Teig kneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlrabi waschen und schälen. Schöne Blättchen ebenfalls waschen und beiseite legen. Kohlrabi in Scheiben schneiden, in der restlichen Butter andünsten, die übrige Milch angeießen und in 15 Minuten garen. Kohlrabi pürieren, Creme fraiche zugeben. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Brotmasse 12 Knödel formen, in das Wasser gleiten lassen und im siedenden Wasser in 5 bis 10 Minuten gar ziehen lassen. Währenddessen die Sauce nochmals erwärmen. Die feingehackten Kohlrabi-Blättchen und Kräuter zugeben, mit weißem Pfeffer und Salz abschmecken. Die Sauce mit den Knödeln servieren

### Quark Dip mit Rohkost M

Zutaten für Portionen

#### 500 g Sahnequark

#### 1 Pck. Frischkäse mit Kräutern

- 1 Becher Natur-Joghurt, klein
- 1 Zwiebel(n)
- 3 Zehe/n Knoblauch
- ½ Pck. Schnittlauch (TK oder frisch)
- ½ Pck. Kräuter - Mix (TK oder frisch)
- 10 Blätter Basilikum, groß
- Salz
- Pfeffer
- Öl (Sesamöl)
- Sojasauce
- 1 Gurke(n)
- 1 großer Rettich
- 3 Paprikaschote(n), gelb, rot und grün
- 1 Bund Radieschen
- 1 Bund Möhre(n)
- 1 Bund Sellerie, Stangen
- 3 Kohlrabi



## Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Basilikum ganz fein schneiden oder klein mixen. Quark, Frischkäse und Joghurt gut cremig rühren, mit dem Zwiebelmix und den Kräutern gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit jeweils einem Schuss Sesamöl und Sojasoße abschmecken. Am besten den Dip über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen, damit er ein besonders gutes Aroma bekommt.  
Mit der Rohkost servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
18.04.05 sklasse72

## Reisburger 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Milchreis  
500 ml Milch ? wofür  
2 TL Gemüsebrühe  
½ TL Safranpulver  
½ TL Paprikapulver  
1 Kohlrabi, großer  
Pfeffer

## 2 Ei

Semmelbrösel

## Zubereitung

Milchreis mit Brühe aufkochen, Safran zugeben, bei kleinster Hitze ausquellen lassen. Reis auf einer Platte auskühlen lassen. Inzwischen Kohlrabi schälen, in feine Streifen raspeln. Herzblättchen fein hacken. Kohlrabiraspel und -blättchen mit dem Reis mischen und mit Pfeffer abschmecken. Die Eier unterrühren. Die Masse mit feuchten Händen zu Puffern formen und in Semmelbröseln wenden. In einer beschichteten Pfanne das Fett heiß werden lassen und die Puffer von beiden Seiten goldbraun braten. Schmeckt solo - oder mit Gurken- und Tomatenscheiben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
04.07.02 Simone Hefner

Dumme Frage... aber für was verwende ich die Milch?

LG dark-angel 28.06.2005 20:35

## Scharfe Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln

3 EL Olivenöl

Salz

Paprikapulver, scharf

Pfeffer (Steakpfeffer)

½ Bund Möhre(n)

2 Kohlrabi

200 g Zucchini

## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, vierteln und waschen. Im heißen Öl ungefähr 15 Minuten braun braten. Mit dem Gewürz bestreuen.

Das Gemüse waschen. Möhren und Kohlrabi schälen, mit den Zucchini in Streifen schneiden. Mit den Kartoffeln anrichten und mit einem Kräuterquark-Dip oder meinem Rezept: Sesam-Dip essen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

14.12.04 Monchichi

## Senfgemüse auf indische Art M

Zutaten für 4 Portionen

150 g Blumenkohl

150 g Brokkoli

100 g Champignons

1 Stange/n Staudensellerie

1 Zucchini

2 Möhre(n)

1 Kohlrabi

2 kleine Äpfel

1 kg Weintrauben, blau

2 Scheibe/n Ananas aus der Dose

2 EL Butter

3 EL Curry (Pulver)

200 ml Gemüsebrühe (Instant)

2 EL Löwensenf Bayerisch Süß

2 EL Löwensenf Mittelscharf

1 EL Mangochutney

150 g Crème double

### 3 EL Sahne

Salz

Blumenkohl, Brokkoli, Pilze, Sellerie und Zucchini waschen und putzen. Die Möhren und den Kohlrabi schälen. Den Blumenkohl und den Brokkoli in Röschen teilen, die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln, die Möhren und den Sellerie in Scheiben, den Kohlrabi und den Zucchini halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Äpfel und Weintrauben waschen und abtrocknen. Die Äpfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Weintrauben halbieren und entkernen. Die Ananasscheiben in einem Sieb abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Das vorbereitete Obst und Gemüse darin anschwitzen und das Currypulver darüber stauben. Die Gemüsebrühe angießen, das Gemüse bei geringer Hitze zugedeckt 10 bis 15 Minuten dünsten und den Senf, das Mangochutney und die Crème double unterrühren.

Die Sahne steif schlagen und kurz vor dem Servieren unter das Gemüse heben. Das Gemüse mit Salz abschmecken und zu frisch gekochtem Basmatireis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

17.09.02

### Sesamkohlrabi

Zutaten für 2 Portionen

50 g Margarine

1 Kohlrabi (150g)

50 g Möhre(n)

50 g Radieschen

50 g Champignons (Glas)

25 g Zwiebel(n)

1 Zitrone(n), davon der Saft

1 EL Sesam

Kerbel

Pfeffer, frisch gemahlen

Salz

Pumpernickel

### Zubereitung

Kohlrabi schälen, halbieren, aushöhlen und die Ränder zackig einschneiden. Außenseiten in Zitronensaft tauchen und in Sesamsamen wälzen. Das Innere des Kohlrabi (50g), Möhren, Radieschen und Zwiebel fein reiben; Champignons fein hacken. Margarine flaumig rühren, mit dem zerkleiner-

ten Gemüse, Sesamsamen und Kerbel vermischen, würzen und kaltstellen. Sesamaufstrich in die Kohlrabihälften füllen und mit Pumpernickel-dreiecken garnieren.

**Brennwert p. P.: 310**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.03.04 Whooly

## Sommergemüse mit Kohlrabischaum

4 Portionen

Zutaten

500 g junge Möhren

3 kleine Kohlrabi

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

125 g Zuckerschoten

30 g ungehärtete Reformhaus-Pflanzenmargarine oder **Butter**

Meersalz

weißer Pfeffer aus der Mühle

Koriander

**20 g kalte Butter**

1 EL Zitronensaft

1 Bund Schnittlauch

## So geht's

3 geschälte Kohlrabi zuerst vierteln, dann in dünne Scheiben, die geschälten Möhren schräg in Scheiben schneiden.

1/2 Bund Frühlingszwiebeln in dünne Ringe scheiden.

Ungehärtete Pflanzenmargarine erhitzen und die Möhren, zwei Drittel der Kohlrabi und die Frühlingszwiebeln darin andünsten; mit Gemüsebrühe circa 10 Minuten garen.

Zwischenzeitlich die restlichen Kohlrabi mit wenig Gemüsebrühe weich kochen.

Die Zuckerschoten in kochendem Salzwasser kurz blanchieren.

Zu dem Gemüse geben und mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und wenig zerstoßenem Koriander würzen.

Einige Minuten warm halten und den inzwischen sehr weich gekochten Kohlrabi mit etwas Gemüsebrühe und der kalten Butter schnell im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

Den Kohlrabischaum über dem Gemüse verteilen und mit einem Bund geschnittenem Schnittlauch bestreuen.

**Die Nährwerte pro 100 g**

Eiweiß: 4.2 g  
Fett: 10.6 g  
Kohlenhydrate: 10.4 g  
Brennwert: 651 kJ (155 kcal)  
Ballaststoffe: 7.7 g  
Cholesterin: 12.5 mg  
Purine: 31.3 mg

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

## Spaghetti mit Gemüsebolognese

Zutaten für 4 Portionen

1 Kohlrabi  
250 g Möhre(n)  
200 g Knollensellerie  
300 g Lauch  
3 Fleischtomate(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Öl (Olivenöl)  
2 EL Tomatenmark  
3 TL Kräuter, italienische  
Jodsalz  
Pfeffer  
400 g Nudeln (Spaghetti)

### Zubereitung

Kohlrabi, Möhren und Sellerie waschen, schälen und in feine Würfel schneiden oder mit dem Blitzhacker mittelfein hacken. Das zarte Kohlrabi-grün beiseite legen. Lauch putzen und der Länge nach halbieren, gründlich waschen, dann in dünne Ringe schneiden. Die Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten, quer halbieren und grob würfeln, dabei Stielansatz und Kerne entfernen. Knoblauch und Zwiebel schälen, die Zwiebel fein würfeln. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und unter Rühren 3 Minuten braten. Knoblauch durch eine Presse dazudrücken. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Die Sauce mit der Kräutermischung, etwas Salz und Pfeffer würzen und offen unter gelegentlichem Rühren in etwa 15 Minuten dicklich einköcheln lassen. Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Kohlrabigrün fein hacken, unter die Gemüsebolognese rühren, abschmecken und mit den abgetropften Spaghetti in tiefen Tellern anrichten.

Brennwert p. P.: 425

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
26.08.02 Simone Hefner

## Überbackener Kohlrabi in 1 Ei M einer fruchtigen Currysoße

Zutaten für 4 Portionen  
4 m.-große Kohlrabi  
400 g Blattspinat  
100 g Schafskäse, light (25%)

1 Ei  
40 g Mehl

500 ml Milch (1,5%)

50 g Parmesan, frisch gerieben

1 Äpfel, säuerlich  
Salz und Pfeffer  
Muskat und Currypulver  
Worcestersauce

### Zubereitung

Kohlrabi schälen, halbieren und gar kochen. In der Zwischenzeit den Spinat andünsten und mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, leicht abkühlen lassen, das Ei und den zerbröselten Schafskäse unterrühren.

Die geschälten in Scheiben geschnittenen Äpfel in ganz wenig Wasser andünsten, bis sie leicht weich werden. Die gekochten Kohlrabihälften etwas aushöhlen, mit der Spinatmasse füllen und in eine feuerfeste Form setzen. Für die Soße das Mehl in einem Topf kurz anrösten (es darf nicht braun werden), den Topf vom Herd ziehen und 2 Minuten abkühlen lassen, dann die Milch dazugeben, mit dem Schneebesen verschlagen und unter Weitzerschlagen aufkochen und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Worcestersauce abschmecken. Die Soße muss kräftig gelb sein. Die Äpfel dazugeben und kurz wieder erhitzen.

Die Soße in die Auflaufform geben, nicht über die Kohlrabi, sondern um die Kohlrabi herum verteilen. Den Parmesan auf die Spinatfüllung streuen. Im Backofen auf die mittlere Schiene stellen und ca. 25-30 Minuten bei 160 Grad Umluft backen.

Dazu passt Reis.

**Brennwert p. P.: 350**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
16.02.05 Rosi-karo

## Vegetarisches Cordon Bleu 1 Eigelb M

Zutaten für 1 Portionen

2 Scheibe/n Kohlrabi

1 Scheibe/n Käse (Raclettekäse)

1 Eigelb

Paniermehl

Butterschmalz

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Die "Kleinfinger" dicken Kohlrabischeiben kurz blanchieren, danach kräftig salzen und pfeffern.

Die Scheibe Käse zwischen die Kohlrabischeiben legen und überstehende Käsekanten bündig am Kohlrabirand mit einem Messer abschneiden.

Das rohe Cordon Bleu erst im Eigelb wenden, dann im Paniermehl und dann in die mit flüssigem Butterschmalz heiße Pfanne.

Ca. 5 - max. 10 Minuten goldbraun braten - hängt von der Stärke der Kohlrabischeiben ab.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.06.02 Phillip

Hi Phillip,

tolles Rezept, habe statt Kohlrabi, Sellerie genommen, ich weiß Sellerie ist nicht jedermanns Geschmack,

Grüße Michael 12.06.2002 12:33

## Weißweingemüse M

Zutaten für 2 Portionen

1 Stange/n Porree

500 g Möhre(n)

2 Kohlrabi

10 cl Wein, weiß

etwas Salz

etwas Pfeffer

250 g Sahne oder Creme legere

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

etwas Fett / Öl

Das Gemüse schälen und waschen. Das Gemüse in dünne Steifen von ca. 3cm Länge und 2-3 mm Dicke schneiden (den Porree in dünne Scheiben), die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch sehr fein hacken.

Öl/Fett in einer Pfanne erhitzen und dann Möhren, Kohlrabi, Zwiebeln und Knoblauch scharf bissfest anbraten, dann den Porree dazu und weitergaren, bis auch der Porree bissfest ist. Das ganze mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne/Creme legere dazugeben und ca. 2-3 min köcheln. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken - fertig.

Tipp: Schmeckt gut zu Fisch und hellem Fleisch. Wer mag kann auch noch etwa 1/2 EL Zucker dazugeben, um den Geschmack weiter abzurunden.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

12.08.04 Elathalion

Der Anfang ist recht asiatisch und wenn man dann Sake statt Wein nimmt und die Sahne weglässt, bleibt es das auch bis zum Schluss! Mit Ingwer und entsprechenden Gewürzen lässt es sich abrunden.

Nun, ich habe zwar Wein genommen, aber trotzdem aus Kaloriengründen die Sahne eingespart und es war trotzdem ein Erfolg!

06.04.2005 19:19

## Wurzelfest

Für 4 Personen

Zutaten:

2-6 Möhren (je nach Größe)

2 Äpfel

1 Rote Bete

1 Kohlrabi

1/4 Steckrübe

1 Sellerieknolle

1 Petersilienwurzel

Sonnenblumenkerne, am besten gekeimt

Saft von einer Zitrone

1 "Schuss" Sojasoße

Olivenöl

Oliven (Menge nach Belieben)

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Alle Zutaten putzen, raspeln und mischen. Mit Zitronensaft, Olivenöl und Sojasoße anmachen. Oliven und Sonnenblumenkerne untermischen.



## Auflauf & Gratin

### Auflauf Bastak

glutenfrei / Eifrei / Kuhmilchfrei

Zutaten für 3 Portionen

2 Tasse/n Wasser, kochendes

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

500 g Kohlrabi, gewürfelt

¼ TL Gemüsebrühe, gekörnte

½ Tasse/n Wasser

1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt

3 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet

100 g Käse, geraspelten Ziegenkäse

5 Körner Pfeffer, gemörsert

etwas Salz

Fett, für die feuerfeste Formen

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte in ca

500 ml Wasser, kochendem aufgelöst.

150 g Käse, Ziegenkäse geraspelt

4 EL Sonnenblumenkerne, leicht geröstet + gem / gehackt

Paprikapulver

### Zubereitung

Buchweizenkörner ins kochende Wasser geben, aufkochen ( Vorsicht, geht schnell und kocht über). Deckel drauf, Hitze runter, bis der Wasserspiegel die Körner nur noch ca. zur Hälfte bedeckt, ausstellen ( die Dauer richtet sich nach Art + alter der Körner, der russische braucht nur knapp 10 min). Auf der Platte lassen zum ausquellen, sind dann schön trocken. Kohlrabi mit gek. Gemüsebrühe + Wasser dünsten, ca. 5-15 min, abhängig, wie alt Kohlrabi ist, sehr bissfest.

Buchweizen, Kohlrabi, Paprika, 3 EL Sonnenblumenkerne leicht geröstet, 100 g geraspelten Ziegenkäse, Salz + Pfeffer leicht vermischen + in 3 eingefettete 0,75 l Jenaglasschüsseln/ andere feuerfeste Formen, geben. In ca. 500 ml kochendem Wasser gekörnte Gemüsebrühe auflösen + über/ in die Schüsseln gießen, sollte ca. 1 cm hoch drin sein. Reichlich geraspelten Ziegenkäse über den Inhalt streuen, darauf die gem. Sonnenblumenkerne + zum Abschluss Paprikagranulat geben.

Deckel drauf + wer es ein wenig knusprig haben will, lässt den Deckel weg. Ab in den kalten Backofen, 30 min bei 160°C Umluft oder 30 min bei ca. 180°C.

Eigenes Rezept.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

08.05.05 Hans60

### Auflauf Gärtnerin M

Zutaten für 4 Portionen

350 g Kohlrabi

250 g Kartoffeln

150 g Möhre(n)

250 g Champignons, frische

1 Bund Petersilie

20 g Butter

Salz und Pfeffer

150 g Käse (Emmentaler), gerieben

200 g Sahne

### Zubereitung

Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. Gemüse schichtweise in einer gebutterten Auflaufform füllen und dabei jede Schicht etwas salzen und pfeffern und mit Petersilie bestreuen. Den Käse darauf verteilen und bei 180°C ca. 30 - 35 Minuten im Backofen backen.

Die Sahne über das Gemüse gießen und dann den Käse obendrauf streuen!!!

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

20.09.02 tina3

### Broccoligratin mit Kohlrabi M

Für 2 Portionen

250 g Broccoli

200 g Kohlrabi

1/2 rote Paprikaschote

1 Beutel Knorr Gemüseküche Fix für Broccoli Gratin

1/4 l Wasser

30 g junger Gouda

Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Geschälten Kohlrabi in Stücke schneiden. Broccoli und Kohlrabi in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Paprikaschote entkernen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Knorr Gemüseküche in kaltes Wasser einrühren, unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Sauce über Broccoli und Kohlrabi gießen, Paprikawürfel und geriebenen Käse darüber streuen. Im Backofen ca. 20 min. goldbraun backen.

Schaltung:

200-220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190°, Umluftbackofen

Dazu schmeckt Reis, evtl. mit wildem Reis gemischt.

Quelle: Winke & Rezepte 7 / 94  
der Hamburgischen Elektrizitätswerke AG

## Gemüseauflauf M

Ideal für Zucchini!

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Zucchini

1 Kohlrabi

2 Tomate(n)

2 Paprikaschote(n), rote

4 Kartoffeln

1 Pck. Erbsen, grüne

2 Pck. Sauce, helle

1 Becher Sahne

1 Tüte/n Käse, Gratinkäse zum überbacken

Pfeffer, weißer

Muskat

2 Zwiebel(n)

n. B. Knoblauch

etwas Butter

## Zubereitung

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, ebenso Zucchini in dünne Scheiben schneiden, restliches Gemüse ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden und in Butter hellbraun anschwitzen.

Helle Soße nach Packungsanweisung zubereiten, Erbsen dazugeben, 2 gewürfelte Tomaten dazugeben und den Becher Sahne ebenfalls dazugeben und Zwiebeln und Knoblauch dazugeben.

In eine Auflaufform das Gemüse einschichten und die Soße darüber gießen, mit dem Gratinkäse bestreuen und 25 Min bei 170 - 200 Grad überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.04.05 Babyvogel

### Gemüsegratin mit Spargel 3 Eigelb M

600 g Spargel  
400 g Brokkoli  
2 Kohlrabi  
400 g Zucchini  
Butter für die Form

150 g Kräuter-Frischkäse

400 g süße Sahne  
1 Bund Schnittlauch

60 g geriebener Käse

3 Eigelb

Salz  
Pfeffer

Geschälten Spargel in 2 cm lange Stücke schneiden, Brokkoli in Röschen zerteilen, Kohlrabi in kleine Würfel und Zucchini in dünne Scheiben schneiden.

Gemüse getrennt in siedendem Wasser 15-20 Minuten knackig garen und abtropfen lassen. Gemüse in eine gebutterte, feuerfeste Form schichten.

Frischkäse mit der Sahne, feingeschnittenem Schnittlauch, geriebenem Käse und Eigelb gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse über dem Gemüse verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 30 min. überbacken.

## Grünkernauflauf mit Gemüse M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Grünkern  
250 g Möhre(n)  
250 g Blumenkohl  
1 Kohlrabi  
4 EL Öl (kaltgepresstes Olivenöl)  
1 Prise Muskat, frisch gerieben  
2 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 g. Dose Tomate(n), geschälte (800 Gramm)  
2 Prisen Rosmarin, getrocknet, gemahlen  
1 EL Sirup (Ahornsirup)  
2 EL Essig (Obstessig)

175 g Käse (Emmentaler)

Butter, für die Form  
Salz

Den Grünkern erst wiegen, dann in einer Tasse abmessen. Mit der Tasse die doppelte Menge Wasser abmessen und den Grünkern über Nacht darin einweichen.

Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser und 1/4 TL Salz zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten weich kochen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen.

Inzwischen die Möhren waschen, schälen und erst in Streifen, dann in Würfel schneiden. Den Blumenkohl vom Strunk entfernen und die Röschen in kleine Stücke teilen. Den Kohlrabi schälen und erst in Scheiben, dann in Streifen und zuletzt in Würfel schneiden. 2 EL Öl und 3 EL Wasser in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei schwacher Hitze zugedeckt 12-15 Minuten "mit Biss" garen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in 2 EL Öl glasig dünsten. Die Tomaten abgießen, abtropfen lassen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Alles bei mittlerer Hitze dicklich etwa 10 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Rosmarin, Ahornsirup und Obstessig pikant abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Auflaufform mit Butter austreichen und das Gemüse einfüllen. Die Tomatensauce darauf verteilen. Den Grünkern gegebenenfalls abgießen, mit dem in Würfel geschnittenen Käse vermengen und in die Auflaufform füllen. Auf der mittleren Schiene des Ofens etwa 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

07.08.02 Joviv

dieses Rezept ist für mich als Gemüseliebhaberin einfach ideal! Ich werde nur frische Tomaten dazu nehmen, ansonsten wie beschrieben

L. G. Gisa 24.10.2004 17:49

Hallo!

Wenn ich den Grünkern auf das Gemüse gebe, wird der dann nicht sehr trocken beim Überbacken?

L.G. Barryfan 25.10.2004 21:13

da Grünkern vom Kochen noch nass ist und mit dem Käse vermischt wird, wird er beim überbacken nicht trocken. Viel Spaß beim nachkochen und guten Appetit wünscht

Joviv 26.10.2004 00:22

### Kartoffelgratin mit Buchweizen 1 Eigelb M

Für 4 Personen

20 g Hirsevollkornmehl

400 ml Milch

1 Eigelb

80 g Magerquark

1 TL Kräutersalz

je eine Pr. Pfeffer, Muskat, Koriander

400 g Kohlrabi, dünne Scheiben

400 g Kartoffeln, dünne Scheiben

Kruste

1/2 Zwiebel, gewürfelt

30 g Butter

50 g Magerquark

1 TL Meerrettich

1/2 TL Kräutersalz

4-5 EL Vollkornbrösel

1-2 EL Brennnesselblätter, fein geschnitten

5 EL Buchweizen

Hirsevollkornmehl trocken andarren, Milch unter Rühren auf einmal zugießen und zwei Minuten köcheln lassen. Anschließend etwas abkühlen lassen. Eigelb und Magerquark unterziehen. Mit Gewürzen abschmecken.

Für die Kruste alle Zutaten bis auf die Buchweizenkörner vermengen, abschmecken und einige Minuten quellen lassen.

Kohlrabi- und Kartoffelscheiben fächerförmig in eine Auflaufform schichten, Soße darüber gießen, die Krustenmasse darauf verteilen und mit dem

Buchweizen bestreuen. Gratin im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad etwa 30-40 Minuten backen.

naturkost.de

### Kohlrabi Auflauf mit Champignons 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1000 g Kohlrabi

500 g Champignons

2 Zwiebel(n)

2 EL Öl

½ Bund Petersilie

150 g Crème fraîche

1 Ei

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Kohlrabi abschälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser 10-12 Minuten vorgaren. Abgießen und in Scheiben schneiden.

Champignons mit Küchenpapier säubern und ebenfalls in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Öl erhitzen und die Pilze mit den Zwiebeln 5 Minuten darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Kohlrabi mit den Pilzen und Zwiebeln in eine Auflaufform schichten. Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken. Crème fraîche mit Ei und Petersilie verquirlen, salzen, pfeffern und über die Zutaten in der Form gießen. Auf der Mittelschiene des 200 Grad heißen Ofen etwa 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.12.04 otto42

### Kohlrabi Gratin I M

Für vier Portionen

600 g Kohlrabi

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Becher Creme fraîche (150 g)

Fett für die Formen

Geschälten Kohlrabi auf dem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in Salzwasser fünf Minuten sprudelnd kochen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Die Kohlrabischeiben mit Salz und Pfeffer würzen und abwechselnd mit Creme fraiche in gefettete ofenfeste Förmchen schichten.

Die Gratin in den Backofen schieben, auf 200 Grad schalten und 30 Minuten backen.

Pro Portion ca. 185 Kalorien / 774 Joule

## Kohlrabi Gratin II M

Zutaten für 2 Portionen

500 g Kohlrabi

100 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern

100 ml Milch

50 g Käse, grob geriebener Gouda

Salz

Pfeffer, weißer aus der Mühle

1 EL Sonnenblumenkerne

## Zubereitung

Vom Kohlrabi die zarten Herzblättchen abzupfen, abbrausen, gut trocken tupfen und hacken. Kohlrabi schälen, vierteln und in sehr feine Scheiben schneiden. Frischkäse mit der Milch cremig rühren und Kohlrabiblättchen unterheben. Kohlrabi dachziegelartig in zwei Schichten in eine kleine, ofenfeste Form legen, dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Schicht mit Kräutercreme bedecken. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Kohlrabi streuen. Alles im 200 Grad heißen Backofen (Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Geriebenen Gouda darüber streuen und das Gratin weitere 15-25 Minuten backen - bis der Käse goldgelb zerlaufen ist.

Dazu: Baguette oder Rösti.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

06.06.05 ajnom

## Kohlrabi in Sahnesauce M

Zutaten für 4 Portionen

5 m.-große Kohlrabi



400 ml süße Sahne  
750 ml Fleischbrühe, klare

1 EL Butter  
2 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskat

### Zubereitung

1 EL Butter auslassen und gewürfelten Kohlrabi darin anschwitzen. Klare Fleischbrühe dazugeben und 5min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann die Sahne dazugeben und solange weiter köcheln lassen, bis die Kohlrabiwürfel bissfest sind (ca.15min). Das ganze noch mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Dazu Salzkartoffeln und Frikadellen reichen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
04.06.04 FrankNienhaus

### Kohlrabi Kartoffel Gratin M

600 g gekochte Pellkartoffeln  
2 mittelgroße Kohlrabi  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1/2 c Gemüsebrühe (Instant)

200 g Butter oder Rahmkäse

### Guss

250 g Sahne

50 g geriebener Sbrinz

Pfeffer  
Muskat

Kartoffeln noch heiß pellen, etwas abgekühlt in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi dünn schälen, halbieren, in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in 3 mm dicke Scheiben schneiden, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln mit Gemüsebrühe 5 - 7 Min. dünsten. Kartoffelscheiben abwechselnd mit Kohlrabischeiben und Frühlingszwiebeln dachziegelförmig in eine flache Gratinform oder in Portionsförmchen schichten. Butter oder Rahmkäse in Scheiben schneiden, darüber verteilen. Sahne aufkochen, Sbrinz, Pfeffer und

Muskat zugeben, verrühren, abschmecken, über die Zutaten gießen. Im Backofen gratinieren.

Schaltung:

200 220°, 2. Schiebeleiste v.u.,

170 190°, Umluftbackofen

ca. 25 35 Minuten

Dazu schmeckt gegrilltes Fleisch, Fisch oder Geflügel.

**p.P** 81 g Eiweiß, 146 g Fett, 118 g Kohlenhydrate, 9122 kJ, 2177 kcal.

Zubereitungszeit

70 Minuten

## Kohlrabi Lasagne mit Gorgonzola M

Portion 4 -6 Portion.

1 kg Kohlrabi

; Salz

400 ml ; Wasser

500 g Kartoffeln

200 g Gorgonzola nicht zu reif

50 g Butter (I)

40 g Mehl

1/4 l Milch

### Fett für die Form

180 g Lasagne-Nudelblätter

2 Bund Petersilie grob gehackt

50 g Parmesangeraspelt

30 Butterflöckchen

Kohlrabi schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Salz ins Wasser geben, aufkochen. Kohlrabi 5-6 Minuten zugedeckt garen, abtropfen lassen, das Wasser auffangen. Kartoffeln schälen, grob raspeln, in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abtropfen lassen. Gorgonzola entrinden, grob würfeln.

Die Butter (I) zerlassen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren.

Kohlrabiwasser und Milch einrühren und 3-4 Minuten kochen. Gorgonzola

dazugeben und weiterrühren, bis sich der Käse in der Sauce aufgelöst hat.

Eine eckige Auflaufform (6-8 cm hoch, 1 1/2 l Inhalt) dünn mit Fett ausstreichen. Den Boden mit einer Schicht Lasagneblätter belegen. 1/3 Kohlrabi und Kartoffeln darauf verteilen und mit 1/3 der Petersilie bestreuen. Mit der Sauce bedecken. Weiter so fortfahren, zum Schluss mit Parmesan und Butterflöckchen bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten 40-45 Minuten garen.

QUELLE essen & trinken 3/96

### Lauch Gratin mit Mozzarella M

Zutaten für 4 Portionen

4 Stange/n Lauch, mittelgroße

3 m.- große Tomate(n)

1 kleiner Kohlrabi

1 Bund Suppengrün

125 g Mozzarella

Salz und Pfeffer

125 g Sahne

1/8 Liter Milch

100 g Parmesan, gerieben

1/2 EL Butter

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen, waschen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Dann das Suppengrün putzen, waschen und fein hacken. Die Mozzarella abtropfen lassen und würfeln.

Abwechselnd Lauch, Tomaten und Kohlrabi schuppenförmig in eine offene, gebutterte Form schichten. Das Suppengrün gleichmäßig darüber streuen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne mit der Milch mischen und über das Gemüse gießen. Zuerst den Hartkäse, dann die Mozzarellawürfel über das Gratin streuen. Die Butter in kleine Stückchen schneiden und darauf verteilen. Gratin in den kalten Ofen schieben und bei 180 Grad etwa 40 Min. backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

Tipp: Fleischreste vom Vortag, ob Braten-, Schnitzel- oder Hackfleischreste, kann man kleingeschnitten mit dem Gemüse einschichten und mitbraten.

Brennwert p. P.: 450

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

03.08.03 Latitia

## Zucchini Gratin mit Kohlrabi, 1 Ei M

### Broccoli und Käse

4 Portionen

400 g Zucchini; grob gewürfelt

400 g Kohlrabi; in Streifen

400 g Broccoli; in Röschen

2 Lauchstangen; in Ringe

2 El Gemüsebrühe

200 g Sahne

1 Ei

200 g Gouda Käse

Salz

Pfeffer

2 El Mandelblättchen

Lauch blanchieren, das restliche Gemüse nacheinander in kochender Gemüsebrühe bissfest garen. Abtropfen lassen. Gemüse in eine gebutterte flache Gratinform anordnen.

Sahne mit dem Ei verquirlen, den grob geriebenen Gouda unterrühren, würzen. Die Mischung über das Gemüse geben und mit Mandelblättchen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad in 25-30 Minuten goldbraun backen.

## Backwaren

### Gemüsewaffeln 2 Ei M

Für 4 Personen

200 g Lauch, klein geschnitten

200 g Karotten, geraspelt

200 g Kohlrabi, geraspelt  
1 Zwiebel, klein geschnitten  
ca. 250 g Mehl

2 Ei

250 ml Milch

Mineralwasser  
Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
Paprika

Mehl, Eier und Milch zu einem Teig rühren. Etwas Mineralwasser, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Paprika hinzufügen. Gemüse unterheben. Im Waffeleisen ca. 3-5 Min. ausbacken. Dazu paßt ein Dip aus Joghurt.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
C. Fuchs, Sinsheim

[naturkost.de](http://naturkost.de)

Kohlrabi im Teigmantel 1 Ei M

Portion 4

800 g Kohlrabi ohne Kraut gewogen ca. 200 g je Knolle  
1 Tas. Gemüsebrühe  
1 Ei Mehl

1 sm Ei

50 g Vollkorn-Semmelbrösel

50 g Parmesan, gerieben

40 g Margarine, Butter oder Öl

## Zubereitung

Kohlrabiknollen schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

In Gemüsebrühe ca. 8 Minuten bissfest garen, etwas abkühlen lassen.

Die Kohlrabischeiben zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in einer Mischung aus Semmelbrösel und Parmesan wenden.

Bei kleiner bis mittlerer Hitze im Fett von jeder Seite ca. 4 Minuten braten

### Küchentipps :

Die passenden Beilagen machen aus den gebratenen Kohlrabischeiben ein vollwertiges und gesundes Gericht: z.B. junge Pellkartoffeln und dazu eine helle Sauce. Dies kann eine mit Käse angereicherte holländische Sauce sein oder eine kaltgerührte Kräutersauce auf der Basis von Dickmilch, Joghurt oder Creme fraiche.

Junger, sehr zarter Kohlrabi schmeckt besonders gut als Rohkost. Solo, angemacht mit einem feinen Nussöl und überstreut mit einigen feingehackten, knackigen Kohlrabiblättern, oder in Kombination mit Blattsalat und Nüssen in einem Joghurtdressing. Zart und mild schmeckt Kohlrabi allerdings nur, wenn er jung und frisch ist. Kaufen Sie vorsichtshalber nur runde Knollen mit zarter, leicht glänzender Außenhaut ohne schorfige Stellen. Achten Sie darauf, dass die Herzblätter noch frisch aussehen.

### Gesundheitstipp

Vom Kohlrabi verzehrt man meistens nur die Knolle. Dabei stecken in den Blättern deutlich mehr Nährstoffe, insbesondere Mineralstoffe und Carotinoide. Deshalb sollten Sie frische Kohlrabiblätter, vor allem die kleinen Herzblätter in der Mitte, stets mitverwenden. Sie können sie beispielsweise über das fertige Gericht streuen.

p.P Eiweiß: 12 g Fett: 13 g Kohlehydrate: 17 g Ballaststoffe: 3 g

### Kohlrabi Quiche mit Tofuguss

200 g Weizenfein gemahlen  
50 g Buchweizenfein gemahlen  
8 Ei Öl  
12 Ei ; heißem Wasser  
Kräutersalz

### Belag

800 g Kohlrabi  
200 g Kürbis, gelb  
Hefebrühe  
Rosmarin

Paprika  
Kräutersalz

### Guss

400 g Tofu  
200 ml Kohlrabibrühe oder Hefebrühe  
2 Ei Öl  
Kräutersalz  
Muskat  
Thymian

### Zum Bestreuen

Vollkornbrösel

Für den Teig alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, in der Form auswellen und Rand bilden.

Kohlrabi und Kürbis würfeln, beides in Hefebrühe gut 10 Minuten al dente dünsten, mit Rosmarin, Paprika und Kräutersalz würzen, abtropfen lassen und auf den Teigboden geben.

Tofu, Kohlrabibrühe, Öl, Kräutersalz, Muskat und Thymian cremig schlagen, über das Gemüse geben und mit Vollkornbrösel bestreuen.

Bei 200 Grad C ca. 40 bis 45 Minuten backen.

### Lauch Pfannküchle 5 Ei M

Für 4 Personen

150 g fein gemahlene Weizen

### 5 Ei

### 400 g Joghurt, saure Sahne oder Crème fraîche

Salz, Paprikapulver, Muskat

400 g Lauch, geputzt, in feine Streifen geschnitten

Öl oder Butterschmalz

Weizen, Eier, Joghurt und Gewürze zu einem glatten Pfannkuchenteig verarbeiten und quellen lassen. Währenddessen den Lauch vorbereiten und zum Pfannkuchenteig geben. Mit einem Esslöffel Teig in eine Pfanne mit heißem Olivenöl oder Butterschmalz geben und von beiden Seiten kleine Küchle braten. Hierzu schmeckt ein frischer Salat.

**Tipp:** Anstatt Lauch kann man je nach Saison auch Zucchini, Kraut, Kohlrabi oder Karotten verwenden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Von A. Andruschkewitsch, Vellberg-Eschenau  
naturkost.de

## Linsenbrot 2 Ei M

Zutaten für 8 Portionen

500 g Linsen, grüne oder schwarze (Beluga) oder rote Linsen

150 g Gemüse (Karotten, Lauch, Kohlrabi)

50 g Walnüsse, Haselnüsse oder andere

50 g Mehl

150 g Käse - Emmentaler oder anderer

2 Ei

Koriander .

Salz, aus der Mühle

Pfeffer, grober frischer

3 EL Essig

## Zubereitung

500 g (kleine) Linsen kochen wie gewünscht (d.h., so würzen, wie man sich den Geschmack vorstellt, da es zu verschiedenen Mousse auch gereicht werden kann: Ich wähle gerne Lachs-, Forelle- oder Avocadomousse oder Honigkarotten) - mit Knoblauch, Curry o.ä. auf jeden Fall Pfeffer nicht vergessen. Salz bitte erst nach dem Kochen begeben - genauso wie der obligatorische Schuss Essig.

Die Linsen gut abtropfen lassen - am besten am Vortag vorbereiten.

Das Gemüse, Karotten, Lauch, Kohlrabi (wie gewünscht kurz im WOK mit etwas Olivenöl kurz anbraten - ebenfalls würzen wie gewünscht, z. B. mit Zimt, auf jeden Fall Salz und Pfeffer nicht vergessen; auch Koriander, Kreuzkümmel, Ingwer macht sich gut, je nachdem, wie man den Geschmack variieren will).

Die Nüsse mitbraten, es können auch mehr als 50 g sein, je nach Wunsch. Linsen und Gemüse und Nüsse gut mischen.

Die zwei Eier, Mehl, den Käse mit Salz, Pfeffer mischen, gut verrühren über die Mischung gießen und sehr gut mischen.

In eine vorbereitete, d.h. ausgebutterte Terrinenform (kann auch eine Kuchenform sein) - ich nehme außerdem Backpapier, da sich das Brot dann sehr gut löst - einfüllen, drauf achten, dass keine Luftlöcher entstehen, also gut andrücken und glatt streichen.



In den vorgeheizten Backofen auf die mittlere Schiene stellen und ca. 50 Minuten backen bei maximal 180 Grad.

Das Brot abkühlen lassen und mit Salat servieren - je nach Würze ist es auch wunderbar zu Fleisch, am besten Gänseleberpastete! - die Nüsse machen allerdings in der Regel - bei der guten Protein- und Fettversorgung - eine Fleischbeigabe überflüssig.

Es kann warm und kalt gegessen werden.

Das Brot lässt sich gut einfrieren. Es eignet sich sehr gut für größere Einladungen. Es ist ein leicht und gut vorzubereitendes Gericht. Die Gäste sind begeistert und bereits nach zweimaligem Zubereiten hat man dieses Gericht im "Griff". Es ist ein "gelingt immer".

Sollte das Brot zu fest geraten sein oder zu stark bröckeln, kann folgendes passiert sein: Der Ofen war zu heiß, das Brot war zu lange im Ofen, die Mengenangaben wurden überschritten.

**Brennwert p. P.: 200**

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

16.08.03 GEndisch

**Reibekuchen 2 Ei M**

Für 4 Personen

2 Möhren, geschält, in grobe Stücke geschnitten

1 Apfel, geschält, entkernt, in grobe Stücke geschnitten

1 kl. Zwiebel, geschält, in grobe Stücke geschnitten

1 Kohlrabi oder wahlweise Sellerie, Pastinake o.ä., geschält, in grobe Stücke geschnitten

5 EL kleinblättrige Haferflocken

1 EL Sesam

1 EL Keimöl

**2 Ei**

**ca. 200 ml Milch**

Salz

Gemüse und Apfel in der Küchenmaschine zerkleinern. Diese Masse mit den Eiern, dem Sesam, den Haferflocken und dem Keimöl verrühren. Salz dazu geben. Mit der Milch einen relativ flüssigen Teig herstellen. In der Pfanne mit Palmfett goldgelb backen. Variante: Kleingewürfelten Speck, mager, mit in den Teig geben, dann aber etwas weniger Salz in den Teig rühren. Dazu passt ein Kräuterquark:

**1 Becher Hüttenkäse**

**etwas Milch oder Sahne**

Kräuter, z. B. Schnittlauch, Petersilie  
evtl. rote Paprikastücke/Tomate  
Hefeflocken oder Schabzigerklee statt Salz  
Alle Zutaten zu einem Kräuterquark vermischen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

G. Eck, Wipperfürth  
naturkost.de

## Sommergemüse mit Polentarauten M

Für 4 Personen (ergibt ca. 16-20 Rauten)  
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

### Sommergemüse:

ca. 1 kg Gemüse (z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Zuckerschoten, Paprika,  
Zucchini, Kohlrabi)  
2 EL Sonnenblumenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
Kräutersalz  
frisch geriebene Muskatnuss

### Käse-Sahnesauce:

150 ml süße Sahne  
2 gestrichene EL Reismehl

50 g geriebener Emmentaler  
Kräutersalz und Pfeffer

### Polentarauten:

4 EL Sonnenblumenkerne  
650 ml Gemüsebrühe  
150 g Polenta (Maisgrieß)  
Kräutersalz  
ca. 6 EL Sonnenblumenöl zum Ausbacken

### Sommergemüse:

Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. In Öl an-  
dünsten, mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest  
dünsten.

Mit Kräutersalz und reichlich Muskatnuss abschmecken.  
Auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Gemüsebrühe auffangen.

### Käse-Sahnesauce:

Aufgefangene Brühe mit Sahne und Reismehl verrühren. Aufkochen lassen.

Käse einstreuen und schmelzen lassen.

Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Polentarauten auf Tellern verteilen. Gemüse dazu anrichten. Käse-Sahnesauce darüber gießen.

### Polentarauten:

Sonnenblumenkerne in Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.

Gemüsebrühe aufkochen, Polenta einstreuen, mit Schneebesen gut durchrühren, kurz aufkochen lassen.

Topf vom Herd nehmen, Polenta zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.

Sonnenblumenkerne unterziehen und die Masse salzen.

Polentamasse etwa 1 cm dick auf ungefettetes Blech streichen und abkühlen lassen. In Rauten schneiden, vorsichtig abheben.

Rauten in Pfanne mit Sonnenblumenöl beidseitig anbraten.

Burgwedel, naturkost.de

### Törtchen mit buntem Gemüse 4 Ei M

Ergibt 12 Stück

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + ca. 20 Minuten Backzeit

Kann einen Tag vor dem Fest zubereitet werden.

300 g Vollkorn-Blätterteig

250 g Möhren

150 g Zucchini

250 g Kohlrabi

2 EL Olivenöl

1 Zweig frischer Estragon

150 ml Gemüsebrühe

Kräutersalz

1/2 Bund Kerbel

4 Ei

75 ml süße Sahne

bei Bedarf Flüssigwürze

frischer Pfeffer

Blätterteigplatten nebeneinander legen und antauen lassen.  
Möhren, Zucchini und Kohlrabi in kleine Würfelchen schneiden.  
Öl erhitzen und die Gemüsewürfel mit den klein geschnittenen Estragonblättern anbraten.  
Mit Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Gemüse 8 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze knackig dünsten, auf ein Sieb geben und salzen.  
Kerbel klein schneiden und unter das Gemüse mischen.  
Eier und Sahne mit allen Gewürzen kräftig verquirlen.  
Blech mit 12 Muffinformen mit Wasser bestreichen.  
Blätterteigplatten leicht ausrollen und 12 Kreise von je 12 cm Durchmesser ausstanzen. Muffinförmchen damit auskleiden. Gemüsemasse einfüllen.  
Eiersahne über das Gemüse gießen.  
Törtchen im vorgeheizten Ofen bei 190 °C (Heißluft 175 °C) auf der untersten Schiene 20 Minuten backen.  
Törtchen schmecken warm oder kalt.

[naturkost.de](http://naturkost.de)

## Waffeln mit Möhren und Lauch 2 Ei M

Für 3 Personen

1 Kohlrabiknolle, geschält, gewaschen, fein geraffelt  
200 g Möhren, geschält, gewaschen, fein geraffelt  
200 g Lauch, geputzt, längs durchgeschnitten, klein geschnitten, im Sieb gewaschen  
1 Zwiebel, geschält, fein gehackt  
2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt  
1 Bund Petersilie, gewaschen, klein gehackt  
200 g Weizenvollkornmehl  
1/4 l Milch/Sojamilch

4 EL Sahne

2 Ei

Salz, Pfeffer

Zerkleinertes Gemüse in ein Küchentuch geben und gut auspressen. Mehl mit Milch, Sahne, Eier, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Gemüse unterrühren. Jeweils 1 1/2-2 EL Teig in das erhitzte Waffeleisen geben. Jede Waffel etwa 3 Min. backen. Gegebenfalls das Eisen einfetten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

S. Drumm, Everswinkel  
naturkost.de

## Brei Baby

### Fleisch Gemüse Kartoffelbrei

Zutaten für Portionen

100 g Möhre(n)

10 g Kartoffeln

#### 20 g Fleisch

10 g Fett (Öl und Butter im Wechsel)

30 ml Saft (Obstsaft)

### Zubereitung

Kartoffel und Gemüse putzen, klein schneiden. Gemeinsam mit dem Fleisch in wenig Wasser gar kochen. Das ganze mit dem Pürierstab zu einem feinen Brei verarbeiten, Fett und Obstsaft unterrühren.

**Variationen:** Als Gemüse eignen sich auch Fenchel, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

21.05.02 geesabse

So ähnlich habe den Brei auch für unsere Zaubermaus gekocht, allerdings habe ich nur Gemüse und Kartoffeln selber gekocht und das Fleisch habe ich aus einem Babygläschen(von Hipp: Fleischzubereitung) genommen jeweils im Wechsel mal Geflügel, mal Kalb.

10.08.2003 21:49

Wusste gar nicht, dass dieses Rezept so bekannt ist... bei mir gibt's das allerdings nur mit Möhren und Kartoffeln, etwas Gemüsebrühe und Milch  
21.01.2004 15:29

unsere Enkeltochter 6 Monate, mag Hühnerfrikassee mit Möhren, Sellerie und Kartoffel püriert- als Nachtisch einen Hühnerbeinknochen in Hühnerbrühe geditscht für sie ein Genuss ! 13.12.2004 12:30

## Huhn Kohlrabibrei

Mittagsbrei für 4-5 Portionen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kartoffeln

500 g Kohlrabi

100 g Hühnerbrüste

2 TL Petersilie, fein gehackt

4 EL Öl (Rapsöl)

Wasser

Salz

### Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit Schale 20-25 Minuten kochen. Gleichzeitig Kohlrabi waschen, schälen und klein würfeln. Hühnerbrust in Streifen schneiden, mit Kohlrabi in 3 EL Wasser zugedeckt 15 Minuten dünsten. Wenn nötig, noch etwas Wasser zugeben.

Kartoffeln pellen, klein schneiden und mit Petersilie, Apfelsaft und Öl zum Kohlrabi geben. Alles fein pürieren. Portionsweise einfrieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.06.05 cherry31

## Kohlrabibrei 4 Eigelb

ab 6. Monat

Zutaten für 6 Portionen

2 Kohlrabi

500 g Zucchini

300 g Kartoffeln

50 g Butter

4 Eigelb

100 ml Wasser

### Zubereitung

Kohlrabi schälen und zerkleinern, das Grün beiseite legen. Zucchini waschen, schälen, die Enden abschneiden, Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.

In der Hälfte des Fettes Zucchini, Kohlrabi und Kartoffel dünsten. 100 ml Wasser hinzugeben und alles 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Kohlrabigrün waschen, Blättchen abzupfen, nach den 15 Minuten dazugeben und alles 5-10 Minuten kochen lassen.

Alles fein pürieren und dabei restliches Fett und Eigelb hinzufügen. Portionsweise einfrieren. Vor dem Servieren noch einmal aufkochen.

**Brennwert p. P.: 179**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.04.05 happyharibo

ich habe den Brei ähnlich zubereitet, habe nur die Zucchini weggelassen. Eignet sich auch gut zum Einfrieren

Lg Ulkig 14.04.2005 12:44

## Fisch

Fischfilet mit Austernpilzen und Wintergemüse M

300 g Fischfilet, z.B. Lachs, Kabeljau, Seeteufel,  
150 g Blätterteig in Scheiben  
1 Päckchen getrocknete Pfifferlinge von Ostmann  
1 EL Buchweizengrütze  
Salz und Pfeffer  
1 Schalotten  
200 g Austernpilze  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 EL Schnittlauchröllchen

### Für' s Gemüse:

125 g Kohlrabi  
1 Prise Muskatnuss  
1 EL gehackten Dill  
125 g Möhren  
125 g Zucchini  
100 ml Gemüsebrühe  
1 TL Speisestärke

2 EL Schlagsahne

1/2 TL Honig  
Pfeffer

## Zubereitung

Pfifferlinge in einer Tasse Wasser einweichen. Fischfilet in portionsgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Blätterteigplatten nebeneinander legen und auftauen lassen. Austernpilze von den Stielen schneiden und die Pilzblätter in 2 Markstück große Abschnitte schneiden. Schalotten in feine Ringe schneiden, in Öl glasig dünsten, Buchweizengrütze zugeben und mit den eingeweichten Pfifferlingen mit Einweichwasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 1 EL Schnittlauch unterheben und 5 Minuten leise köchelnd ziehen lassen. Blätterteig etwa 2 cm größer als die Fischstücke ausrollen. Den Fisch auf den Blätterteig setzen. Die Hälfte der Grütze auf dem Fischfilet verteilen. Jetzt den Blätterteig wie eine Fischform um die Fischstücke formen, dazu den Kopf wie ein Papierflieger einschlagen und den Schwanz wie bei einem Bonbonpapier zusammendrücken. Die Austernpilze wie Fischschuppen auf das freibleibende Fischfilet legen. Restliche Grütze darüber verteilen und 20 Minuten überbacken. Die ersten 5 Minuten bei 200 Grad Innentemperatur, dann bei 175 Grad Innentemperatur backen. Mit Schnittlauch bestreut servieren. Für's Gemüse: Möhren, Kohlrabi und Zucchini waschen. Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden, Zucchini waagrecht vierteln und in 3 cm lange Abschnitte schneiden, Möhren in schräge Scheiben schneiden. Butter in einen Topf geben und schmelzen lassen, Kohlrabi hineingeben und 2 Minuten anbraten, dann Zucchini und Karotten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 10 Minuten im eigenen Saft dünsten, evtl. noch 2 EL Wasser dazugeben. Das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und warm stellen. Speisestärke mit 50 ml der Gemüsebrühe verrühren. Restliche Gemüsebrühe im Gemüsetopf aufkochen und mit der Speisestärke binden, Sahne unterrühren. Wer mag kann die Soße mit dem Schneidestab des Handrührers schaumig schlagen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und mit Dill bestreuen.

Vorbereitungszeit: 10 min.

Zubereitungszeit: 20 min.

Pro Port: 518 Kcal,  
nur 149 mg Cholesterin  
2,6 BE

[www.edeka.de](http://www.edeka.de)

## Fischtopf

Nach Art der Rostocker Fischer

Zutaten für 4 Portionen



## 1 Fisch (Dorsch), mittelgroß

1 Bund Wurzelwerk dabei besonders viel Sellerie  
250 g Möhre(n)  
250 g Kohlrabi  
250 g Erbsen, grün, möglichst frisch  
250 g Bohnen, grüne oder Paprika

## 2 EL Butter

1 Zwiebel(n)  
Salz  
Zucker  
Zitronensaft  
1 Bund Petersilie

## Zubereitung

Den Fisch filetieren und die Abfälle, einschließlich Kopf, mit dem Wurzelwerk zu einer kräftigen Brühe kochen.

In der Butter das in Streifen geschnittene, geputzte Gemüse mit den Zwiebelwürfeln andünsten. Mit der abgeseihten Brühe (ca. 1 Liter) aufgießen und ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Fisch in Würfel (nicht zu klein!) schneiden, mit Zitrone beträufeln, salzen und in die Brühe zu dem Gemüse geben. Ca. 15 Min. gar ziehen lassen. Abschmecken und mit viel gehackter Petersilie bestreuen.

Heiß servieren!

Pur oder mit hellem Mischbrot (in große Brocken geschnitten) auftragen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

25.05.01 Sonja\*

## Garnelen Kohlrabisalat im Thai Style

Zutaten für 6 Portionen

3 Kohlrabi  
3 Karotte(n)  
3 Tomate(n)

500 g Garnele(n), (fertig geputzt gewogen)

1 Zehe/n Knoblauch  
3 Chilischote(n), rot, thailändisch  
2 EL Limettensaft  
1 EL Rohrzucker

2 EL Fischsauce

## Zubereitung

Kohlrabi und Karotten raspeln. Tomaten achteln. Garnelen in Salzwasser 5 Minuten garen, abseihen und abkühlen lassen.

Für die Marinade die Knoblauchzehe und die thailändischen rote Chilischoten fein hacken oder im Mixer pürieren. Mit Limettensaft, braunem Zucker und Fischsauce mischen. Das Gemüse und die Garnelen unterrühren und etwas ziehen lassen.

Tipp: Wer es nicht so scharf will nimmt weniger Chilischoten oder lässt sie sogar ganz weg.

Ein erfrischender Salat für den Sommer.

Das Original wird mit Papaya anstelle von Kohlrabi zubereitet. Leider ist Papaya bei uns sehr teuer. Man kann auch grüne Mango anstelle von Kohlrabi verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

28.11.03 Aurora

## Karpfen

(Vogtländisch)

Zutaten für 4 Portionen

1 Karpfen, ca. 2kg

1 Möhre(n)

100 g Sellerie

100 g Kohlrabi

1 kleine Rote Bete

½ Porree

1 Wurzel/n Petersilie

½ Liter Wasser (Essigwasser, 1:10)

300 ml Wein, rot

300 ml Bier, helles

75 g Butter

## Zubereitung

Gemüse kochen und pürieren. Karpfen beim Kauf längs teilen lassen, Innereien(außer Rogen) mitnehmen und frisch verarbeiten. Karpfen portionieren, mit reichlich Salz abreiben und unter fließendem Wasser abspülen. In eine Schüssel legen, mit heißem Essigwasser übergießen und anschließend trocken tupfen. Karpfenstücke und Innereien in einen Topf legen und Butter darauf verteilen. Püriertes Gemüse, Wein, Bier dazugießen und so viel Wasser hinzufügen, bis der Karpfen bedeckt ist. Das Ganze aufkochen und 30 min leise weiterkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Dazu reicht man Kartoffeln und Rotkraut.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
06.05.03 Auguste

### Karpfen Budapester Art

Zutaten für 4 Portionen  
1.5 kg Karpfen, küchenfertig  
150 g Möhre(n)  
250 g Sellerie  
200 g Kohlrabi  
1 Wurzel/n Petersilie  
200 g Zwiebel(n)  
200 g Porree  
150 g Margarine  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer, gemahlen  
¾ Liter Brühe  
400 ml Wein, weiß  
1 Zitrone(n)

### Zubereitung

Den Karpfen portionieren und waschen. Zitrone waschen und achteln.  
Das Gemüse putzen und in Streifen schneiden. Margarine zerlassen und das Gemüse darin halbgar dünsten.  
Den portionierten Karpfen darauf legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Weißwein und Brühe zugeben. Alles garen, bis der Fond zur Hälfte verkocht ist.  
Karpfen und Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und mit Zitronenachteln garnieren.  
Salzkartoffeln dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
27.06.02 Liesbeth

### Karpfen nach chinesischer Art

Zutaten für 4 Portionen  
1 Karpfen, à 1,2 kg, küchenfertig  
200 g Zuckerschote(n)  
1 Kohlrabi  
1 Stange/n Porree  
1 Zwiebel(n)

2 Möhre(n)  
30 g Ingwer - Wurzel  
2 EL Sojasauce  
10 EL Öl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Karpfen abspülen, abtrocknen und innen und außen mit Sojasauce einreiben. Zwiebel und Gemüse putzen. Zuckerschoten 1 Minute blanchieren, Möhren und Kohlrabi in nicht zu feine Stifte schneiden. Lauch schräg in Stücke, Zwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. 7 EL Öl im Wok oder Bräter erhitzen. Karpfen auf jeder Seite mehrmals schräg einschneiden. Im Öl auf jeder Seite etwa 8 Minuten braten, dabei immer wieder mit dem heißen Öl beschöpfen.

Zwiebeln im restlichen Öl anbraten, Ingwer und Gemüse hinzufügen und unter Rühren bissfest garen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit dem Karpfen auf einer Platte anrichten und servieren

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
20.12.02 Liesbeth

### Karpfensuppe vom Balaton M

Zutaten für Portionen

1 Fisch, Kopf, Innereien, Gräten und Bruststücke eines filetierten Karpfens

3 EL Öl  
4 Zwiebel(n)  
1 Möhre(n)  
100 g Knollensellerie  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
4 Scheibe/n Brot (Weizenbrot)

200 ml Joghurt, natur

100 g Käse, gerieben

50 g Butter, oder Margarine  
Salz und Pfeffer

Zucker  
Essig  
2 Lorbeerblätter  
Knoblauch

1 Bund Wurzelwerk, (Möhre, Sellerie, Petersilienwurzel, Kohlrabi, Porree, Zwiebel u.s.w.)

## Zubereitung

Alle Teile (Kopf, Innereien und Gräten usw.) ohne die Filets des Karpfens mit dem geputzten Wurzelwerk, den Lorbeerblättern, etwas Salz, dem Paprikapulver und genügend Wasser (1 1/2 Liter) ansetzen und ca. 2 Stunden kochen lassen auf kleiner Flamme.

In der Zwischenzeit die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und den in Stifte geschnittenen Sellerie in Öl anschwitzen, etwas Zucker mitrösten bis es leicht bräunt, mit 1 EL Essig ablöschen und mit der durchgeseihten Fischbrühe auffüllen. Die Filets des Karpfens in mundgerechte Stücke schneiden und in die Brühe geben, gar ziehen lassen. Dann den Joghurt mit dem Käse und etwas Knoblauch vermischen und in die Suppe geben. Weizenbrot in Würfel schneiden und in der Butter scharf anrösten.

Kurz vor dem Servieren diese Weizenbrotwürfel in die heiße Suppe geben, mit Petersilie bestreuen und sofort auftragen!

8.10.01 Sonja\* CK

## Krabben gefüllte Kohlrabi mit Krebsauce M

Zutaten für 4 Portionen

4 Kohlrabi

200 g Krabben

2 EL Butter

1 g Zwiebel(n)

10 cl Cognac

Salz

Pfeffer

1 halbe Zitrone(n), den Saft davon

250 ml Sahne

125 ml Wein, weiß, trocken

2 EL Butter (Krebsbutter)

## Zubereitung

Kohlrabi putzen (das Grün beiseite legen), waschen, schälen und mit einem Olivenausstecher aushöhlen. Kohlrabi in Salzwasser gar kochen (nicht zu weich) und abtropfen lassen.

Krabben in Butter und feingeschnittenen Zwiebeln angehen lassen, mit Cognac ablöschen. Salz, Pfeffer und Zitronensaft zugeben. Krabben herausnehmen und den Fond mit Sahne und Weißwein auffüllen, aufkochen lassen und ein wenig einkochen. Knapp die Hälfte des Fonds abnehmen

und mit der Krebsbutter binden. In die andere Hälfte der Sauce die Krabben und die fein geschnittenen Herzblättchen geben und durchschwenken. Den blanchierten Kohlrabi in eine feuerfeste Form setzen und im Backofen heiß werden lassen. Warme Krabben-Saucen-Masse einfüllen und mit der Krebsbutter-Sauce umgießen.

Sofort heiß servieren. Dazu passt gekochter Reis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.12.04 Mieze

Ich würde die Krabben nicht schon vorab erwärmen und dann noch mal in die Kohlrabis geben, ich fürchte, sie werden dann zu gummiartig, je kürzer Krabben erhitzt werden umso besser. Ich könnte mir übrigens einen Schuss Pernod dazu gut vorstellen.

Susa 20.01.2005 20:20

### Lachs Gefüllte Kohlrabi

3 sm Kohlrabi à 200 g

200 ml Kalbsfond

einige zerstoßene Korianderkörner

75 g Crème fraîche

1 El mittelscharfer Senf

1 Bund Basilikum

Salz

Pfeffer

120 g geräucherter Lachs

Kohlrabi so schälen, dass die kleinen zarten Blättchen an der Knolle bleiben. Einen Deckel abschneiden. Kalbsfond und Koriander aufkochen, Kohlrabi und Deckel in den Topf geben und auf kleiner Gasflamme garen. Die Deckel nach 5 Minuten herausnehmen. Nach beendeter Garzeit die Kohlrabi etwas abkühlen lassen. Das Fruchtfleisch mit einem Melonenausstecher oder einem Teelöffel aushöhlen. Fruchtfleisch, 2 El. Fond, Crème fraîche, Senf und Basilikumblätter mit dem Schneidstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Kohlrabi füllen. Lachs in Streifen schneiden und darauf anrichten. Zuletzt den Kohlrabi darauf setzen.

(3 Portionen)

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 35 Minuten

## Lachs Kohlrabi Gratin M

Zutaten für 4 Portionen

3 Kohlrabi

700 g Blattspinat

1 Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

150 ml Milch

200 g Schlagsahne

2 EL Zitronensaft

½ Bund Dill

500 g Lachsfilet

200 g Käse, gerieben

### Zubereitung

Kohlrabi in Spalten schneiden, in 4 Minuten bissfest kochen, Spinat in kochendem Wasser in 1 Minute zusammenfallen lassen, kalt abschrecken.

Den Spinat gut ausdrücken und zerzupfen.

Zwiebel und Knoblauch würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Mehl einstreuen, kurz mitdünsten. Mit kalter Milch und Sahne ablöschen, 5 Minuten unter häufigem Rühren köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dill hacken und in die Sauce rühren. Lachsfilet in Würfel schneiden, kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Form einfetten.

Spinat, Kohlrabi, Lachs und jeweils die Hälfte von Käse und Sauce vorsichtig miteinander vermengen und in die Form füllen. Restliche Sauce angießen, verteilen und mit übrigem Käse bestreuen.

Im Ofen 25-30 Minuten backen. Beilage: Weißbrot

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.03.04 Willi@daybyday.d

## Lachsfilet mit Kohlrabi M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kohlrabi

¼ Liter Gemüsebrühe

500 g Lachsfilet, gefroren

100 ml Wein, weiß

200 ml Wasser

4 EL süße Sahne

3 EL Saucenbinder, hell

4 EL Schnittlauch, in Röllchen

Kohlrabi schälen und mit Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Kohlrabi in Salzwasser 5 Min. kochen lassen und abseihen.

Lachsfilet auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. In große Stücke schneiden und kräftig mit Fischgewürz würzen. Weißwein und Brühe zum Kochen bringen und Sahne unterrühren. Mit hellem Soßenbinder binden. Lachs in die Soße geben und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Die Kohlrabischeiben dazugeben, heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauchröllchen dazu geben.

Mit Reis servieren.

Brennwert p. P.: 270

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.09.04 Caremma

## Maischolle mit Kohlrabi M

Zutaten für 4 Portionen

700 g Kohlrabi

½ Bund Petersilie

Salz

25 g Butter o. Margarine

2 EL Mehl

100 ml Schlagsahne

4 Fisch(e) (Schollen, á 350 g)

1 Zitrone(n)

Pfeffer

3 EL Öl

## Zubereitung

Kohlrabi schälen, halbieren, in Scheiben schneiden. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und hacken. Kohlrabi in kochendem Salzwasser 5 Min. vorgaren und abgießen, den Kochsud auffangen und beiseite stellen. Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl unterrühren und 3 Min, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 anschwitzen. 200 ml Kochsud und die Sahne zugießen und aufkochen. Kohlrabi zugeben und etwa 10 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen, zum Schluss die Petersilie unterrühren.



Inzwischen die Schollen waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Öl in 2 großen Pfannen erhitzen. Die Schollen auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 von jeder Seite ungefähr 5 Min. braten. Die gebratenen Schollen mit dem Kohlrabi in Sahnesoße servieren.

Dazu passen sehr gut Röstkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

29.08.03 Sissimuc

Matjes+ Schinken Schnüschn M

### Altes Flensburger Rezept

Zutaten für 4 Portionen

200 g Kartoffeln, junge kleine

200 g Bohnen, dicke

250 g Erbsen

250 g Möhre(n) (Wurzeln)

250 g Kohlrabi

250 g Bohnen (Buschbohnen)

1 Liter Milch oder Sahne

Petersilie, gehackte

1 EL Butter

Schinken

Fischfilet (Matjes)

### Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Bohnen, Erbsen, Wurzeln, Kohlrabi, Buschbohnen säubern, klein schneiden und in wenig Salzwasser garen. Die Milch oder Sahne mit der Petersilie und der Butter erhitzen, dann die Kartoffeln und das Gemüse hinzufügen, abschmecken.

Dazu reicht man auf einem 2. Teller geräucherten Schinken und Matjes. Übrigens kann man Schnüschn auch sehr gut einfrieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

31.07.04 Hausmami

Räucherlachs Kohlrabi Cremesuppe M

4 Personen

500 g Kohlrabi  
150 g Kartoffeln  
120 g Zwiebeln  
30 g Butter oder Margarine  
800 ml Gemüsebrühe

50 g Räucherlachs (in Scheiben)

150 g Crème fraîche

Salz

Pfeffer (a. d. Mühle)

Muskatnuss (frisch gerieben)

Das Kohlrabigrün abschneiden und beiseite legen. Kohlrabi, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln.

Gewürfeltes Gemüse in Butter oder Margarine auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 andünsten, die Brühe zugießen, Das Gemüse zugedeckt 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen.

Inzwischen den Lachs in nicht zu dünne Streifen schneiden.

Die Suppe mit dem Schnellmixstab des Handrührgerätes pürieren. Die Hälfte der Crème fraîche zugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Suppe in Teller füllen. Die restliche Crème fraîche, den Lachs und etwas Kohlrabigrün darauf verteilen und servieren.

Zubereitungszeit  
40 Minuten

## Fleisch Geflügel

Entenbrustfilets in Orangen-Burgundersoße M

Vorbereitungszeit: 15 min.  
Zubereitungszeit: 30 min.

## 1 Entenbrustfilets

½ TL Paprika  
½ TL Thymian  
Pfeffer und Salz  
½ Tasse Orangensaft  
½ TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange  
von BIO WERTKOST  
½ Tasse Grauer Burgunder  
¼ TL Paprika edelsüß  
½ TL Sojaöl  
½ TL Honig

## 1/2 EL Sauerrahm

Soßenbinder hell

## Für das Gemüse:

200 g Möhren von BIO WERTKOST  
½ EL Butter  
½ Kohlrabi  
½ Msp. Anis  
½ kl. Sellerie  
½ TL Rosmarin  
½ TL Majoran  
1 EL Gehackte Petersilie  
Pfeffer und Salz

## Zubereitung

Backofen auf 170 Grad vorheizen. Entenbrüste auf der Hautseite rautenförmig einschneiden und mit Pfeffer, Thymian und Salz einstreuen. Mit Orangensaft, Schale und Wein mindestens 20 Minuten marinieren. Entenbrüste aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Paprika einstreuen. Öl in die Pfanne geben, Pfanne erhitzen und die Brüste mit der Hautseite in die Pfanne legen. Sobald die Hautseite Farbe angenommen hat, die Fleischstücke wenden und die Hitze reduzieren. Weitere 5 Minuten anbraten. Brüste in eine feuerfeste Form setzen, mit Honig bestreichen, 15 Minuten überbacken dabei goldgelb und knusprig bräunen. Währenddessen das ausgelassene Fett bis auf einen Esslöffel abgießen. Pfanne wieder aufheizen und mit der Marinade ablöschen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Sauerrahm, Paprika und Soßenbinder einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für das Gemüse: Kohlrabi, und Sellerie schälen, Möhren kräftig bürsten und alles in 1 cm großen Stücken würfeln. Zunächst Kohlrabi mit Anis 4 Minuten in Butter glasig dünsten, dabei einige Innenblätter in Streifen mitgaren. Selleriewürfel und Kräuter zugeben und weitere 3 Minuten garen. Abschließend Möhren zugeben kurz anbra-

ten, pfeffern und salzen und mit 2 EL Wasser ablöschen. Nochmals 6 Minuten garen und zur Entenbrust servieren. Dazu passen Reis oder Bandnudeln. Hinweis: Das ausgelassene Fett der Entenbrust abkühlen lassen mit 1 EL Petersilie, 1 TL Majoran und glasig gedünsteten Zwiebeln vermischen und mit krossem Brot zum Wein reichen.

421 Kcal

Nur 129 mg Cholesterin

1,2 BE

[www.edeka.de](http://www.edeka.de)

## Geflügel Reis Suppe

Jizhou

Zutaten für 6 Portionen

150 g Reis (Langkornreis)

100 g Reis (Mischreis)

2 Liter Brühe (Geflügelbrühe)

150 g Geflügelfleisch, gekocht, in kleine Würfel geschnitten

1 Kohlrabi, junge zarte, in dünne Streifen geschnitten

2 Karotte(n) in dünne Streifen geschnitten

1 Scheibe/n Ingwer, die Wurzel, frisch, fein gehackt

1 TL Salz

## Zubereitung

Den Reis mehrmals waschen, durch ein feinmaschiges Sieb gießen und in einer mit Hühnerbrühe gefüllten Kasserolle kochen lassen.

Danach salzen, das Geflügelfleisch hinzufügen, aufkochen und das in Streifen geschnittene Gemüse, Ingwerwurzel, gegebenenfalls gehackte Küchenkräuter dazugeben, auf Suppenschalen verteilen.

In die mit Reissuppe gefüllten Schalen kann man auch jeweils ein Eigelb oder ein Wachtelei geben; um das sich durch die heiße Suppe (koagulieren des Eiweißes) sofort ein dünnes Häutchen bildet.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

17.05.02 Sonja\*

## Hähnchen Honig Senf

1200 g Hähnchen, küchenfertig

Salz

50 g Butter/Margarine  
350 g Kohlrabi  
500 g Junge Möhren  
300 g TK-Erbesen  
500 ml ; Salzwasser  
30 g Mehl  
1/4 l ; Gemüsewasser

1/4 l Milch

Weißer Pfeffer a.d.M.  
1 TI Gemüsebrühe (Instant)  
1 Bund Kerbel  
1 TI Honig  
1 TI Senf, mittelscharf  
1 TI Senf, körnig  
Cayennepfeffer  
Küchengarn

Hähnchen waschen, salzen und mit Küchengarn zusammenbinden. Hähnchen mit etwa der Hälfte des Fetts bestreichen. Hähnchen mit der Brustleite nach unten in eine feuerfeste Form legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C; Gasherd: Stufe 3) ca. 1 1/4 Stunden braten. Nach ca. 30 Min. wenden.

Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, waschen. In Salzwasser 6-8 Min. garen, nach 2 Min. Kohlrabi und Erbsen zugeben. Alles abtropfen lassen. Gemüsewasser auffangen. Gemüse warm stellen.

Rest Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Gemüsewasser und Milch zugießen. ca. 5 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Brühe würzen. Kerbel hacken, in die Soße geben. Honig, Senf und Cayennepfeffer verrühren. Hähnchen nach 1 Stunde damit bestreichen. Alle Anrichten.

: Pro Person ca. : 760 kcal  
: Pro Person ca. : 3182 kJoule  
: Zubereitung : ca. 1 1/2 Std.

Hähnchen mit Frühlingsragout M DIA  
Diabetiker

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Kohlrabi  
400 g Möhre(n)

Salz  
250 g Zuckerschote(n)  
1 Zwiebel(n)

500 g Hähnchenfilet

3 EL Öl  
30 g Mehl

1 Glas Geflügelbrühe, 425 ml  
50 ml Wein, weiß  
4 Scheibe/n Brot (Vollkornbrot)

50 g Sahne

Pfeffer, schwarz  
½ Bund Schnittlauch

### Zubereitung

Kohlrabi, Möhren klein schneiden. Kohlrabi in kochendem Salzwasser 15 min. garen. Nach 10 min. Möhren, nach 13 min. Zuckerschoten zugeben. Gemüse abtropfen lassen, dabei das Garwasser auffangen und 200ml abmessen. Zwiebeln würfeln, Fleisch in kleine Stck. schneiden im heißen Öl anbraten, Zwiebel dazu andünsten, mit Mehl bestäuben anschwitzen. Unter Rühren mit Geflügelfond, Gemüsewasser, Sahne und Wein ablöschen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse zum Fleisch geben und erhitzen. Schnittlauch, und Petersilie schnibbeln und drüberstreuen. Brot dazu servieren.

E 37 g, Fett 11 g, KH 37 g, 2,5 BE

Brennwert p. P.: 410

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

01.12.04 Mama2

Huhn Hochzeitssuppe 1 Ei M

a la Nina

Hühnersuppe mit jungem Gemüse  
und Grießklößchen

Zutaten für 4 Portionen

1200 g Huhn (Suppenhuhn)

2 Kohlrabi  
1 Sellerie  
4 m.-große Möhre(n), oder 6 junge  
2 Stange/n Porree

1 Bund Petersilie

n. B. Spargel, Blumenkohlröschen, Brokkoli, feine Erbsen (z.B. TK)  
Salz und Pfeffer

125 ml Milch

1 EL Butter

50 g Grieß

1 Ei

Muskat

evt. Käse

### Zubereitung

Das Huhn waschen und putzen (restliche Federkiele entfernen, die Drüse am Steiß ausschneiden, Fett soweit wie möglich auslösen) und mit 4 TL Salz und mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Das Huhn ca. 40 Minuten leicht kochen.

Das gare Huhn herausnehmen und abkühlen lassen. Dann die Haut entfernen und das Fleisch ablösen. Das abgelöste Fleisch in größere Stückchen schneiden.

Das Gemüse putzen und würfeln. Das zarte Kohlrabikraut und die jungen Sellerieblätter gehören dazu. Separat das Gemüse mit wenig Wasser und einem knappen Teelöffel Salz gar kochen (nur ein paar Minuten, damit es noch bissfest ist).

Zubereitung der Grießklößchen: Die Milch zusammen mit der Butter und Gewürzen aufkochen lassen. Den Grieß einrühren, bis sich ein glatter Teigkloß vom Topfboden ablöst. Dann vom Feuer nehmen und das gequirlte Ei, nach Belieben auch mit 3 EL Reibekäse darunter arbeiten. Mit einem in kaltes Wasser getauchten Teelöffel Klößchen abstecken und in kochendem Salzwasser oder Brühe gar ziehen lassen. Erst ganz zum Schluss die gewünschte Menge Gemüse (ohne Gemüsebrühe), das Hühnerfleisch und die Grießklößchen in Hühnerbrühe geben, vorsichtig unterheben, abschmecken und servieren.

Statt Grießklößchen auch zu empfehlen sind Nudeln, Sternchennudeln, Reis oder Eierstich.

**Tipp** für Eierstich in der Mikrowelle (in 4 Minuten fertig): 2 Eier, 8 EL Milch, 1 Prise Salz, Muskatnuss, etwas Butter zum ausfetten. Zwei Tassen mit Butter leicht ausfetten. Die Eier mit den übrigen Zutaten verquirlen und in die Tassen geben. Bei 440 Watt ca. 4 Minuten stocken lassen. Den Eierstich auf ein Brett stürzen und in kleine Würfel oder Streifen schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

06.03.05 Ninamaus

## Huhn Kohlrabibrei

Mittagsbrei für 4-5 Portionen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kartoffeln

500 g Kohlrabi

100 g Hühnerbrüste

2 TL Petersilie, fein gehackt

4 EL Öl (Rapsöl)

Wasser

Salz

## Zubereitung

Kartoffeln waschen und mit Schale 20-25 Minuten kochen. Gleichzeitig Kohlrabi waschen, schälen und klein würfeln. Hühnerbrust in Streifen schneiden, mit Kohlrabi in 3 EL Wasser zugedeckt 15 Minuten dünsten. Wenn nötig, noch etwas Wasser zugeben.

Kartoffeln pellen, klein schneiden und mit Petersilie, Apfelsaft und Öl zum Kohlrabi geben. Alles fein pürieren. Portionsweise einfrieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

09.06.05 cherry31

## Hähnchen Kohlrabi Ragout M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hühnerbrüste, Filets

2 EL Butter

1000 g Kartoffeln, gewürfelt

3 Kohlrabi

500 ml Gemüsebrühe

500 ml Hühnerbrühe

Salz

Pfeffer

Muskat

2 EL Crème fraîche

Petersilie

## Zubereitung

Die Filets in Würfel schneiden und in der heißen Butter anbraten. Herausnehmen. In dem verbliebenen Fett die Kartoffelwürfel anbraten und mit



der Brühe ablöschen, salzen, dann ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach 5 Minuten das Fleisch wieder zufügen. Die Kohlrabi in Würfel schneiden, zugeben und ca. 10 Minuten mitköcheln. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Die gehackte Petersilie 2 EL Creme fraiche zugeben. Evtl. nachwürzen und bei Bedarf mit Soßenbinder etwas binden.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
: 08.08.02 Leilah

### Hühnchensalat mit Kohlrabi M

Zutaten für 2 Portionen

#### 1 kleine Hühnerbrüste

- 1 Kohlrabi
- 2 Kartoffeln

#### 2 EL Crème fraiche

- 2 EL Tomatenketchup
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone(n)

Hähnchenbrust scharf anbraten und auskühlen lassen (es geht auch ein Hähnchen vom Vortag). Fleisch in ganz kleine Stücke schneiden. Kohlrabi und Kartoffel kochen, auskühlen lassen und würfeln. Ketchup, Crème fraiche und Zitronensaft mischen, Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss wird alles miteinander sanft vermischt. Mit Petersilie dekorieren (kann auch untergemischt werden).

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
09.04.05 joha

### Hühner Kohlrabi Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 2 TL Salz
- 2 Zwiebel(n)

#### 1 Huhn (Suppenhuhn)

- 4 Kohlrabi

2 EL Butter, weich

2 EL Mehl

3 EL Petersilie, gehackt

### Zubereitung

2 l Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Die Zwiebeln schälen. Das Huhn innen und außen gründlich waschen und mit den Zwiebeln ins kochende Salzwasser legen. Das Huhn bei milder Hitze in etwa 2 Stunden weich kochen. Am Anfang der Kochzeit wiederholt den sich bildenden Schaum abschöpfen.

Die Kohlrabis schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Das gegarte Huhn aus der Brühe nehmen. Die Hühnerbrühe durch ein Sieb gießen, das Fett

abschöpfen. 1 1/2 l Brühe abmessen und wieder in den Topf gießen. Die Kohlrabiwürfel zufügen und bei milder Hitze zugedeckt in etwa 30 Minuten garen.

Vom Huhn die Haut abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen, wie die Kohlrabi in Würfel schneiden, wieder in die Brühe geben und mitkochen lassen, bis die Kohlrabi weich sind.

Die Butter mit dem Mehl zu einem Kloß verkneten, diesen unter Rühren mit dem Schneebesen in der Hühnersuppe auflösen und die Suppe bei sehr milder Hitze noch weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

01.05.03 Dragonfly-Lady

### Hühnersuppe a la Ujhazi

Zutaten für 4 Portionen

1.5 kg Huhn

500 g Karotte(n)

250 g Petersilie (Wurzel)

1 m.-großer Sellerie

1 m.-großer Kohlrabi

200 g Wirsing, (1/4 Kopf)

200 g Pilze, Champignon o. ä.

100 g Erbsen

250 g Nudeln (Fadennudeln)

½ Zwiebel(n)

Salz

Pfeffer - Körner

## Zubereitung

Huhn waschen, achteln und Innereien waschen. In 2 Liter kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfefferkörnern und einer halben Zwiebel würzen. Wenn das Fleisch halbwegs weich ist, das geschälte aber nicht zerkleinerte Gemüse dazugeben. Langsam kochen, bis alles weich ist. Anschließend ca. 15 min ziehen lassen, Fett abschöpfen, Gemüse herausnehmen und portionsgerecht zerkleinern. Gemüse mit den Fadennudeln, die separat zubereitet wurden, servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.03.03 immer

## Kassler und Gänsekeulen Kohlrabi Eintopf

7 Portionen

1 kg Kohlrabi oder Steckrüben

500 g Gepökelter Schweinebauch (Kassler)

2 Tiefgefrorene Gänsekeulen

1 1/2 l ; Wasser

1 El Majoran

2 El Gekörnte Brühe

6 Kartoffelgeschält und gewürfelt als Einlage

; Schwarzer Pfeffera.d.M.

; Salz

Den Schweinebauch und die gefrorenen Gänsekeulen in Wasser 25 Minuten lang zugedeckt kochen lassen, dann die gewürfelten Steckrüben mit dem Majoran und der gekörnten Brühe dazugeben und mit dem Deckel bei kleiner Hitze 40 Minuten kochen lassen.

Wenn die Rüben gar sind, das Fleisch herausnehmen und vom Knochen und Fett befreien, das Fleisch ebenso gewürfelt wie die Steckrüben wieder in den Topf geben und währenddessen die Kartoffelwürfel in Salzwasser kochen.

Die garen Kartoffelwürfel abdampfen und kurz vor dem Essen in den Topf mit dem Steckrüben und dem Fleisch geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Putenbraten Kräuter auf Frühlingsgemüse M

Zutaten für 4 Portionen

### 1 kg Putenbrust

Salz  
Pfeffer  
300 g Kohlrabi  
250 g Möhre(n)  
250 ml Brühe  
1 Zwiebel(n), klein  
1 Bund Petersilie  
½ Bund Thymian

### 2 EL Doppelrahmfrischkäse

150 g Zuckerschote(n)

### 100 g Schlagsahne

2 EL Zitronensaft  
etwas Saucenbinder, hell

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine geölte Fettpfanne legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 180°C / Gas: Stufe 3) etwa 45 Minuten braten.

Kohlrabi und Möhren klein schneiden, in der Brühe aufkochen und ca. 15 Minuten garen. Zwiebel fein würfeln. Kräuter hacken. Zwiebel und Kräuter mit dem Frischkäse vermischen. Den Braten ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit der Kräuterpaste bestreichen. Zuckerschoten, Sahne und Zitronensaft etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben und mitgaren. Gemüse aufkochen, Soßenbinder einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten aufschneiden und auf einer großen Platte anrichten. Das Gemüse drum herum verteilen. Dazu schmecken Petersilien-Kartoffeln.

**Brennwert p. P.: 430**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.05.02 Elli K.

## Putenfleischsuppe und frischem Gemüse

Zutaten:

### 1 kg Putenbrustfleisch

2 El Öl  
2 l heißes Wasser  
1 Tl Salz

1 Lorbeerblatt  
1 Zwiebel  
1 Bund Suppengrün  
1 Bund Kerbel  
3 Möhren  
1 Knolle Kohlrabi  
150 g Prinzessbohnen  
150 g TK-Erbesen  
150 g Blumenkohlröschen  
frisch gemahlener weißer Pfeffer  
geriebene Muskatnuss

### Zubereitung:

Das Putenfleisch waschen, abtrocknen, und in dem Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Mit 2 Liter heißem Wasser ablöschen und mit dem Salz und Lorbeerblatt zum Kochen bringen.

Die Zwiebel schälen, das Suppengrün putzen und grob zerteilen. Von dem gewaschenen Kerbel die Stiele abbrechen, die Blättchen aufbewahren.

Die Zwiebel, das Suppengrün und die Kerbelstiele zu dem Putenfleisch geben und bei milder Hitze 1 1/4 Stunde leise kochen lassen. In den ersten 30 Minuten immer wieder sorgfältig den Schaum abschöpfen.

Die Möhren schaben, waschen und in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen und würfeln. Die Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden.

Das Putenfleisch mit der Zwiebel, dem Suppengrün und den Kerbelstielen aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein feinmaschiges Sieb wieder in den Top gießen.

Das vorbereitete Gemüse mit den Erbsen und dem gewaschenen Blumenkohl in der Brühe 15 Minuten bei milder Hitze garen.

Das Putenfleisch in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit den Kerbelblättchen bestreut servieren.

### Putenröllchen mit Gemüsegratin M

8 dünne Putenschnitzel; a 75 g

Salz

Pfeffer

8 TL Pesto; italienische

Würzpaste

1 Bund Basilikum

100 g mittelalter Bauerngouda

20 g Butterschmalz

1/8 l Gemüsebrühe (Instant) und  
Weißwein

100 ml Schlagsahne

3 Ei Soßenbinder; ca.

600 g Kartoffeln

2 Kohlrabi

300 g Möhren

100 g mittelalter Gouda

Salz

Pfeffer

200 ml Schlagsahne

150 g saure Sahne

Zuerst für das Gratin Kartoffeln, Kohlrabi und Möhren waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Eine Auflaufform dünn einfetten. Käse fein raspeln. Kartoffeln-, Kohlrabi- und Möhrenscheiben sowie zwei Drittel des Käses in die Form schichten. Salzen, pfeffern.

Schlagsahne und saure Sahne verrühren, würzen. Darüber gießen. Mit restlichem Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 50 Minuten backen.

Fleisch waschen, trockentupfen. Würzen. Jeweils mit 1 TL Pesto bestreichen.

Basilikum waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen. Zwei Drittel davon auf das Fleisch geben. Käse fein würfeln, auf die Schnitzel verteilen. Fest aufrollen, zustecken.

Putenröllchen im heißen Fett anbraten. Brühe und Wein zugießen. Zugedeckt ca. 12 Minuten schmoren.

Putenröllchen herausnehmen, warm stellen. Sahne in den Schmorfond gießen, aufkochen. Binden. Abschmecken. Restliches Basilikum fein schneiden, zufügen. Alles anrichten. Nach Wunsch mit Basilikum und Kerbel garnieren.

: Zub Zeit : 90 min

910 kcal

: Eiweiß : 58 Gramm

: Fett : 48 Gramm

: Kohlenhydrate : 44 Gramm

## Putenschnitzelfüllung in Kohlrabi M

### Zutaten

250 g Parboiled Reis  
500 ml Gemüsebrühe

300 g Putenschnitzel

1 große Ei

3 El. Süße Sahne

3 El. Haferflocken

Jodsalz

Pfeffer

Muskat

1 Bd. Petersilie

8 Kohlrabi

20 g Butter oder ungehärtete  
Margarine

100 g Saure Sahne (20%)

150 ml Sahne

### Zubereitung

Für die Familie: Vollwert-Rezept mit Fleisch Wer sich vollwertig ernährt, muss nicht ganz auf Fleisch verzichten: 1-2 mal pro Woche kann es auf dem Speisezettel stehen. Allerdings in mäßigen Portionen und von natürlich gehaltenen Tieren. Statt Pute können Sie Hähnchen nehmen.

Den Reis im Topf erwärmen und mit Brühe angießen. Aufkochen und 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen das Putenfleisch kleinschneiden und mit dem Ei im Blitzhacker pürieren. Haferflocken, Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat und feingehackte Petersilie unterarbeiten.

Kohlrabiblätter abzupfen, feine Triebe beiseite legen. Die Knollen waschen, schälen und mit einem Ausstecher aushöhlen. 3 Löffel Reis unter die Fleischmasse heben, in die Knollen füllen. Kohlrabi im Fett andünsten, einige Löffel Wasser zugeben und 20 Minuten dünsten. Wenn die Kohlrabi ansetzen, zwischendurch etwas Wasser nachgießen. Das ausgehöhlte Kohlrabifleisch und die zarten Triebe zufügen und weitere 15 Minuten garen. Die Kohlrabi aus dem Topf heben, den Fond mit Pürierstab pürieren und mit saurer Sahne, süßer Sahne, Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

## Suppenhuhneintopf

500 g Lauch,  
1/2 Knolle Sellerie,  
3 Möhren,  
1 Zwiebel,  
1 Zweig Thymian,  
2 Knoblauchzehen,  
1 Lorbeerblatt,  
1 Gewürznelke,  
Salz,  
1 Tl. weiße Pfefferkörner,

1 Suppenhuhn,  
2 kleine Zucchini,  
3 Kohlrabi,  
weißer Pfeffer

zwei Möhren, Sellerie und eine Lauchstange grob zerkleinern. Zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln und den Gewürzen in 1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Das Suppenhuhn zugeben und knapp zwei Stunden weich garen. Den Schaum, der am Anfang der Kochzeit entsteht, mit einer Kelle abschöpfen. Den restlichen Lauch in dicke Ringe schneiden. Eine Möhre, den Kohlrabi und die Zucchini in dünne Streifen schneiden. Das Suppenhuhn herausnehmen und in portionsgerechte Stücke teilen. Die Brühe abseihen, erneut aufkochen und Gemügestifte darin 10 min. garen. Die Geflügelstücke hinzufügen und den Eintopf mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

## Fleisch Hack

### Gehacktes Kohlrabi Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gehacktes  
600 g Kohlrabi (TK), in Sauce  
6 Kartoffeln

50 g Käse (Gouda)

Milch

Butter

1 Zwiebel(n), klein geschnitten  
Salz  
Pfeffer



Gehacktes mit der klein geschnittenen Zwiebel mischen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Kräftig anbraten. In der Zwischenzeit den Kohlrabi nach Packungsvorschrift erwärmen.

Kartoffeln schälen und gar kochen.

Aus den gegarten Kartoffeln mit etwas Milch, Butter und Salz ein Püree herstellen. Eine Auflaufform ausfetten und zuerst das Gehackte, dann den Kohlrabi und danach das Püree aufeinander schichten. Zum Schluss etwas geriebenen Käse drübergeben und das Ganze für ca. 20 Minuten in den Backofen (200 Grad). Der Käse sollte eine schöne, hellbraune Farbe bekommen.

**Tipp:** Man kann statt Kohlrabi auch Sauerkaut nehmen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

24.11.04 Bromi

Hack Kohlrabigratin 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hackfleisch

3 EL Quark (Magerquark)

1 Bund Petersilie

1 Ei

1 großer Kohlrabi

1 Pck. Frischkäse

2 Ei

Salz

Pfeffer

Koriander

### Zubereitung

Den dünn geschnittenen Kohlrabi kurz blanchieren. Magerquark, Hack, Ei und gehackte Petersilie vermischen und in eine Auflaufform geben. Den Kohlrabi darüber schichten. Frischkäse mit den Eiern und den Gewürzen vermischen und darüber verteilen.

Bei 180 Grad 45 backen.

Vegetarische Variante: statt Gehacktes mehr Magerquark und gehackte Nüsse/Mandeln mit dem Ei und der Petersilie vermischen.

Als "Guss" Kräuterfrischkäse verwenden.

Tipp: etwas Milch in den Guss rühren, dann verteilt sich das Ganze besser zwischen die Kohlrabischeiben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

26.09.02 Käthe

### Hack Bunter Kohlrabiauflauf M

1 kg Kohlrabi  
500 g Möhren  
Salz

375 g gemischtes Hack

1 TI Senf  
1 TI Tomatenmark  
1 El Flockenpüree  
1 El eingelegte grüne  
Pfefferkörner  
1 Päckchen helle Sauce

### 1 Ecke Kräuter-Schmelzkäse

Gemüse putzen, Kohlrabi in Stifte, Möhren in Scheiben schneiden. In 1/2 Liter Salzwasser 20 Minuten kochen. Hack mit Salz, Senf, Tomatenmark, Flockenpüree, Ei und grob gewiegten Pfefferkörnern verkneten. Gemüsewasser in einen Topf abgießen und das Saucenpulver hineinrühren. Käse in der Sauce schmelzen. Form fetten, abwechselnd Gemüse und Hack einfüllen. Sauce darübergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 20 Minuten backen.

dazu: Kartoffelpüree

(Pro Person ca. 530 Kalorien)

### Hack Fleischklößchen im Kohlrabibett M

Zutaten für 4 Portionen  
4 Kohlrabi  
2 EL Öl  
250 ml Gemüsebrühe

500 g Gehacktes, gewürzt

2 EL Sahne

2 EL Petersilie, gehackt

## Zubereitung

Kohlrabi putzen, waschen, schälen in Stifte schneiden.  
In einer hohen Pfanne Öl heiß werden lassen, Kohlrabi zugeben und andünsten. Brühe zugeben. Aus dem Gehackten Klößchen formen und zum Kohlrabi geben. Alles 20 Minuten kochen.

Sahne kurz vor dem Servieren zugeben und mit Petersilie bestreuen.

## Tipp:

Petersilienkartoffeln schmecken toll dazu

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.05.02 Skadel

## Hack Gärtnergulasch

Zutaten für 4 Portionen

1 Salatgurke(n)

1 Zucchini

1 Paprikaschote(n)

1 Kohlrabi

1 große Zwiebel(n)

### 250 g Hackfleisch

1 Dose/n Tomate(n), geschälte mit Saft

Salz und Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

## Zubereitung

Das Hackfleisch und die gewürfelten Zwiebeln anbraten. Das Gemüse waschen, putzen, evtl. schälen, würfeln und zum Hackfleisch dazugeben und kurz mit anbraten. Danach die geschälten Tomaten mit Saft dazugeben und mit Salz, Pfeffer und etwas edelsüßem Paprika abschmecken und etwas köcheln lassen bis das Gemüse durchgegart ist.

Dazu mache ich immer Salzkartoffeln oder Reis.

Beim Gemüse kann man sehr gut variieren, ich persönlich lasse die Salatgurke immer weg und nehme vom anderen Gemüse etwas mehr.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.03.05 Marlana

## Hack gefüllter Kohlrabi 1 Ei M

(Hackfleisch-Ei-Pilz-Füllung)

Portion 2

4 Junge Kohlrabi

200 g Hackfleisch, gemischt

1 Ei

60 g Zwiebeln

60 g Champignons

1 Ei hartgekocht

1/2 TL Paprikapulver

1 EL Kräuter

; Pfeffer aus der Mühle

; Jodsalz

1 Zitrone die ger. Schale

3 EL Sahne

1 Tas. Gemüsebrühe

### Sauce

2 EL Joghurt

2 EL Sauerrahm

1 EL Kräuter

1/2 Knoblauchzehe

Kohlrabi schälen, mit scharfem Löffel aushöhlen und kurz blanchieren.  
Hackfleisch, Ei, fein geschnittene Zwiebel, klein geschnittene  
Champignons, gekochtes Ei miteinander vermischen.

Mit Paprikapulver, frisch gehackten Kräutern, Zitronenschale, Jodsalz  
und Pfeffer gut würzen. Mit der Sahne verfeinern, alles gut verrühren  
und die Kohlrabi damit füllen. In eine Auflaufform setzen und mit der  
Brühe angießen. Im Ofen bei 180 Grad C ca. 20 Minuten garen.

### Für die Soße

Joghurt, Sauerrahm, Kräuter und gehackten Knoblauch vermischen.

Den Kohlrabi auf einem Teller anrichten, mit der Soße überziehen.  
Beilage: Gedünsteter Blattspinat, mit dem ausgehöhlten und  
kleingehackten Kohlrabi verfeinert.

## Hack Grüner Kohlrabi-Eintopf

Portion 4

1/2 kg Suppenfleisch  
2 l Wasser

2 Markknochen

oder Brühwürfel  
2 lg Kohlrabi  
Kohlrabiblätter  
4 lg Kartoffeln  
1/2 kg Hackfleisch gemischt  
1 Pk. Hackfleisch-Fix  
oder entspr. Zutaten  
Salz  
Pfeffer

**Hinweis:** Die Kohlrabiblätter müssen aus der Mitte der Pflanze genommen werden, die äußeren sind alt, zäh und schmecken auch etwas bitter.

Empfohlene Portion Volumenmäßig mindestens wie die Kohlrabis. So viele Blätter hat aber ein Kohlrabi leider nicht und ohne viele Blätter ist der Eintopf aber bei weitem nicht so gut!

Aus Wasser, Suppenfleisch und den Knochen eine kräftige Brühe kochen. (Für Eilige: Notfalls kann man statt den Knochen auch Brühwürfel nehmen). Die Knochen und das Fleisch aus der Brühe nehmen, das Fleisch in Würfel schneiden.

Kohlrabi und Kartoffeln in Würfel schneiden und 5 Minuten in der Fleischbrühe kochen.

Währenddessen aus dem Hackfleisch und dem Hackfleisch-Fix kleine Hackfleisch-Kügelchen formen. Die kleingeschnittenen Kohlrabiblätter und die Hackfleisch-Kügelchen hinzufügen und so lange weiter köcheln lassen, bis die Blätter weich sind.

Zum Schluss die Suppenfleisch-Würfel hinzufügen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hack Holsteiner Gemüsesuppe 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

250 g Kartoffeln  
250 g Möhre(n)  
250 g Kohlrabi  
200 g Zuckerschote(n)  
1 EL Gemüsebrühe, (Instant)  
150 g Brokkoli, TK

250 g Hackfleisch, gemischtes

1 Ei

1 EL Paniermehl  
1 TL Senf, mittelscharfer  
Salz und Pfeffer, weißer  
1 EL Öl

$\frac{3}{4}$  Liter Milch

2 EL Saucenbinder, heller  
Muskat

### Zubereitung

Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen.  
 $\frac{1}{4}$  l Wasser aufkochen und Brühe einrühren. Brokkoli darin ca. 20 Minuten kochen. Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln nach etwa 5 Minuten, Zuckerschoten nach ca. 10 Minuten zugeben.  
Hack mit Ei, Paniermehl und Senf verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu kleinen Klößchen formen. Öl erhitzen. Klößchen darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Anschließend herausnehmen.  
Milch zum Gemüse gießen, aufkochen. Saucenbinder einstreuen. Nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Klößchen in der Suppe erwärmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
23.09.04 Schmidtchen

### Hack Kohlrabi Lasagne M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Zweig/e Oregano  
1 Zweig/e Majoran  
2 EL Öl

300 g Hackfleisch vom Rind

1 Dose Tomate(n)

Salz  
Pfeffer

20 g Butter

15 g Mehl

Milch

Muskat

4 Kohlrabi

50 g Käse (Emmentaler), gerieben

### Zubereitung

Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Hackfleisch in Portionen anbraten. Mit der letzten Portion Zwiebel, Knoblauch und Kräuter mitbraten. Mit den kleingehackten Tomaten löschen und das Fleisch wieder zugeben. Auf kleiner Hitze 20-30 Minuten einkochen lassen.

In einer Pfanne 15 g Butter zergehen lassen. Das Mehl darin anschwitzen. Vom Herd nehmen und die Milch portionsweise einrühren. Auf kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausstreichen. Kohlrabi schälen und in Scheiben von 1-2 cm Dicke hobeln. Abwechselnd Kohlrabischeiben und Fleischmasse in die Form einschichten, dabei jede Schicht mit Käse bestreuen. Zum Abschluss die Sauce darüber geben. Im Backofen bei 200°C ca. 20-30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

31.01.05 ganderella

### Hack Kohlrabi Möhren Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

800 g Kohlrabi

200 g Möhre(n)

6 EL Öl

250 ml Fleischbrühe

100 g Zwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

50 g Speck, roh geräucherter durchwachsener

500 g Hackfleisch, (gemischt)

30 g Tomatenmark

1 EL Kräuter, gehackte (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

100 g Käse (Allgäutaler), gewürfelt

Salz

Pfeffer

Für die Sauce:

20 g Butter

20 g Mehl

125 ml Milch

100 g Käse (geriebenen Allgäutaler)

Salz

Pfeffer

1 EL Petersilie, gehackte

### Zubereitung

Von den Kohlrabi die Blätter entfernen. Die Knollen schälen und in 1/2 cm dicke Stifte schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls in 1/2 cm dicke Stifte schneiden. 4 EL Öl in einer entsprechend großen Kasserolle erhitzen und die Kohlrabi und Karottenstifte dazugeben, kurz anschwitzen und mit der Fleischbrühe übergießen.

Das Gemüse bei mittlerer Hitze 4-5 Min. dünsten, dann vom Herd nehmen und über einem Sieb ablaufen lassen - die Brühe beiseite stellen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in dem restlichen Öl hell anschwitzen, den Speck in ganz kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben.

Das Hackfleisch zufügen und bei starker Hitze unter ständigem Rühren kurz anbraten.

Dann das Tomatenmark und 1/8 l der aufgefangenen Gemüsebrühe zusetzen, alles mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen, 3-4 Minuten dünsten. Käsewürfel unterheben und die Fleischmischung in eine gefettete Auflaufform füllen, die Kohlrabi und die Karotten darauf vereilen.

Aus der Butter, dem Mehl, der Milch, Salz und Pfeffer eine Bechamelsauce kochen und zum Schluss den Käse unterrühren. Die Sauce über den Auflauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf der unteren Schiene etwa 30 Minuten backen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.04.04 Sonnenblume21

Hack Kohlrabilasagne M

Zutaten für 4 Portionen



1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Zweig/e Thymian, (oder 1 getr. TL getrockneter Thymian)  
1 Zweig/e Majoran, (oder 1 gestr. TL getrockneter Majoran)  
2 EL Öl

### 300 g Hackfleisch vom Rind

1 Dose/n Tomate(n)  
Salz  
Pfeffer

### 25 g Butter

20 g Mehl  
Muskat  
4 Kohlrabi

### 150 g Käse (Emmentaler), gerieben

1 Zweig/e Oregano, (oder 1 gestr. TL getrockneter Oregano)

### 300 ml Milch

Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Hackfleisch in Portionen anbraten. Mit der letzten Portion Zwiebelwürfel, Knoblauch und Kräuter mitbraten. Mit den kleingehackten Tomaten löschen und das Fleisch wieder zugeben. Auf kleiner Hitze 20 - 30 Minuten einkochen lassen.

In einem zweiten Topf 20 g Butter zergehen lassen. Das Mehl darin anschwitzen. Vom Herd nehmen und die Milch portionsweise einrühren. Auf kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausstreichen. Kohlrabi schälen und in Scheiben von 0,5 - 1 cm Dicke schneiden. Abwechselnd Kohlrabischeiben und Fleischmasse in die Form einschichten, dabei jede Schicht mit Käse bestreuen. Zum Abschluss die helle Sauce darüber geben. Im Backofen bei 200° C ca. 20 - 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

28.05.02 Aurora

### Hack Mixed Kohl aus dem Wok

Zutaten für 4 Portionen  
150 g Brokkoli in Röschen  
2 Kohlrabi  
250 g Chinakohl

1 Stück Ingwer, walnussgroß  
2 Zehe/n Knoblauch

### 200 g Hackfleisch vom Rind

2 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
2 Körner Pfeffer, grüne  
2 EL Zitronensaft  
Sojasauce

### Zubereitung

Zuerst das Gemüse waschen. Die Broccoliröschen putzen. Die Kohlrabi schälen, die Herzblättchen abzupfen und hacken. Dann die Knollen in feine Streifen schneiden. Den Chinakohl in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwerwurzel schälen und würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Hackfleisch unter ständigem Rühren im heißen Fett im Wok anbraten. Nach und nach Kohlrabi, Broccoli und Chinakohl hinzufügen, salzen und pfeffern. So lange unter Rühren braten, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.

Mit grünem Pfeffer, Zitronensaft und Sojasauce abschmecken.

Beilage: Reis

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
15.05.02 Mariatoni

### Hackbällchen Kohlrabi Möhren Eintopf 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

4 Kohlrabi  
4 Möhre(n)  
400 g Hackfleisch, Halb und Halb oder Rinderhack  
500 ml Gemüsebrühe  
500 g Kartoffeln  
2 große Zwiebel(n)  
Salz und Pfeffer  
2 EL Butter, Öl

### 2 Ei

2 EL Paniermehl  
Petersilie  
Muskat

Kartoffeln, Kohlrabi und Möhren putzen und schälen. Von den Kohlrabi die zarten Innenblättchen aufheben. Die Kohlrabi in Stäbchen - die Möhren in

Scheiben und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln, die Hälfte für das Hackfleisch beiseite legen.

Hackfleisch mit Pfeffer, Salz und den Eiern und Paniermehl zu einem Teig verarbeiten mit Muskatnuss würzen und mit feuchten Händen walnussgroße Bälle formen auf ein Küchensbrett legen. In einem großen Topf die Butter oder Öl erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen dann die Kartoffeln dazu geben und mit Brühe ca. 20 Minuten dünsten. Nach 10 Minuten die Möhren und die Kohlrabi dazu geben. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken und kurz vor Garende die Hackbällchen auf das Gemüse legen noch weitere 15 Minuten bei mäßiger Hitze gar ziehen lassen. Mit kleingehackter Petersilie und den gehackten Innenblätter der Kohlrabi bestreuen.

**Brennwert p. P.: 560**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

08.01.05 Feuervogel

**Hackbällchen Schnüsch 1 Ei M**

Zutaten für 4 Portionen

250 g Pellkartoffeln

250 g Möhre(n)

2 Kohlrabi

200 g Bohnen

200 g Erbsen

**1 Ei**

**400 g Hackfleisch, gemischtes**

1 TL Senf

**1 Liter Milch**

Muskat

Gewürze

**Zubereitung**

Kartoffeln pellen. Kohlrabi in Stifte schneiden, in wenig kochendem Salzwasser garen. Restliches Gemüse dazugeben. Gemüse abgießen und 125 ml Brühe auffangen. Hackfleisch würzen (Senf, usw.) und ca. 16 kleine Hackbällchen ca. 10 Min. anbraten. 6 El Milch und 2 El Mehl glatt rühren. Restliche Milch und Gemüsebrühe aufkochen lassen, mit dem Mehl binden. Würzen und gut durchkochen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit den Hackbällchen in die Suppe geben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.05.05 Zauberfee

## Hackfleisch Gemüse Spaghetti M

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)  
1 Bund Schnittlauch  
200 g Möhre(n)  
1 Kohlrabi  
Salz und Pfeffer

300 g Hackfleisch

2 TL Paprikapulver  
4 EL Tomatenketchup

150 g Schlagsahne

300 g Nudeln (Spaghetti)  
4 EL Öl

100 g Käse (Gouda)

### Zubereitung

Zwiebel abziehen, fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden, Möhren und Kohlrabi nach dem putzen in Würfel schneiden. Möhre und Kohlrabi in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken.

Hackfleisch mit Zwiebel in Öl bröselig anbraten, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, Gemüse zugeben, kurz mit anbraten. Ketchup zugeben und Sahne angießen. Nochmals Spaghetti zubereiten. Spaghetti mit der Soße mischen. Käse und Schnittlauch überstreuen.

Brennwert p. P.: 800

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

22.08.02 Skadel

## Hackfleischgratin mit Kohlrabi M

Zutaten für 5 Portionen

2 EL Öl

400 g Hackfleisch vom Rind

1 Zwiebel(n)  
Salz und Pfeffer

2 EL Butter

2 EL Mehl  
500 ml Milch

## 2 Becher Joghurt

400 g Kohlrabi  
2 Möhre(n)  
500 g Kartoffeln  
2 EL Butter zum Ausfetten und für Flöckchen  
Muskat

Öl erhitzen und Hack krümelig braten. Feingehackte Zwiebel mitdünsten. Salzen, pfeffern. Alles etwas abkühlen lassen.

Für die Béchamelsauce die Butter erhitzen. Sobald sie aufschäumt Mehl zufügen und mit einem Schneebesen schnell verrühren. Die heiße Milch unter ständigem Rühren langsam dazugießen, aufkochen lassen und 15 Minuten ausquellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In die etwas abgekühlte Sauce den Joghurt rühren.

Kohlrabi, Möhre und Kartoffeln schälen und mit dem Gurkenhobel in feine Scheiben schneiden. Eine breite Auflaufform ausfetten, das Gemüse dachziegelartig einschichten und dazwischen die Hackfleischkrümel streuen. Salzen und pfeffern. Zum Schluss die Béchamelsauce über das Gemüse verteilen, so dass alles bedeckt ist. Butterflöckchen darüber geben. Bei 200 Grad 40 Minuten backen.

**Brennwert p. P.: 700**

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
24.04.01 Conny

Hallo

Habe das Gratin heute gekocht und es hat sehr lecker geschmeckt, habe es allerdings leicht abgewandelt:  
anstatt des Kohlrabis habe ich 300 gr. TK-Blumenkohl genommen und den kurz vorgekocht.

Nach 40 min war alles gar, keine harten Kartoffeln und auch nichts wässrig, einfach perfekt gelungen (habe die Kartoffeln auch mit einem Hobel in dünne, gleichmäßige Scheiben geschnitten).

Das wünscht meine Tochter sich jetzt öfters und ich hab mich gefreut, das ich endlich was gefunden habe was uns Beiden schmeckt!!!

Vielen Dank für das schöne Rezept und LG Nessa  
01.07.2004 14:24

Hallo,

das haben wir sofort ausprobiert und ich muss sagen, ohne Joghurt (nicht so unser Fall) hat es allen super geschmeckt. Ich habe das Hackfleisch allerdings noch ein bisschen nachgewürzt, u.a. mit etwas süßer Chili-Soße.

Das macht es noch pikanter und nicht so trocken (ohne Joghurt...:-) Es war sehr lecker und es ist kein Krümel mehr da. Tolles Rezept, danke!!

LG Stella 02.07.2004 13:09

hat mir und meiner Familie sehr lecker geschmeckt. Habe die Kartoffeln 15 Min. vorgekocht so war alles gleichzeitig gar.  
super Rezept 04.07.2004 12:51

Wirklich mega lecker!!

Aber auch ich habe das Gemüse vorher zusammen in einem Topf vorgekocht und es auch nur mit dem Messer in dünne Streifen geschnitten, so war das Essen ruck zuck fertig und ist eine Alternative wenn's mal schnell gehen muss!

Jedenfalls kommt das jetzt öfters auf den Tisch!

Danke und Grüße 05.07.2004 11:26

Hallo Conny,

Dein Rezept habe ich noch nicht probiert, aber ich möchte gerne wissen - was sind gelbe Rüben? Ich kenne rote Rüben, Karotten, Möhren, Wurzeln, sogar Schwarzwurzeln. In meinem Kochbuch aus Bayern verlangt ein Rezept gelbe Rüben - sind das normale "Möhren"?

Kannst Du mir helfen?

Hallo tedee

Ich glaube ich kann Dir helfen.

Also. Gelbe Rüben sind bei uns Karotten ( Möhren ) nur halt gelb. Vom Geschmack her sind meiner Meinung nach die roten besser.

Gruß kare 06.07.2004 15:44

## Hackfleischklößchen in Kohlrabicremesuppe M

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kohlrabi
- 6 Kartoffeln, mittelgroß
- 2 Möhre(n)
- 1 Liter Gemüsebrühe

3 EL Schmand, Kräuterschmand

250 g Hackfleisch, vom Rind

- 1 Bund Petersilie
- ¼ Topf Schnittlauch
- Pfeffer

Salz  
Muskat

Kartoffeln schälen, Kohlrabi in Scheiben, dann in Stifte schneiden, in die kochende Gemüsebrühe geben, 15 Min. kochen, in der Zwischenzeit die Möhren schälen und auch in Stifte schneiden, im separatem Salzwasser bissfest kochen. Das Rinderhack mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie würzen, kleine, bissgroße Bällchen formen und braten. Den Topf mit der Gemüsebrühe vom Herd nehmen, die Hälfte des Gemüses herausnehmen, beiseite stellen. Die Brühe mit dem übrigen Gemüse mit dem Pürierstab pürieren und schaumig aufschlagen, mit Salz, Pfeffer, dem Kräuterschmant und etwas Muskat abschmecken. Jetzt die bissfesten Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln und die Hackbällchen hinzugeben und wieder auf Ess-temperatur bringen. Mit gehackter Petersilie überstreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
14.11.01 evalima

Mett Kohlrabi 1 x anders M

leckerer Frühlingseintopf

Zutaten für 4 Portionen

4 Kohlrabi, mit Grün  
6 Kartoffeln, festkochend, mittelgroß  
3 Möhre(n)  
½ Liter Gemüsebrühe, Instant

200 g Frischkäse mit Kräutern

250 g Mett

Salz und Pfeffer  
Muskat

Zubereitung

Mett zu sehr kleinen Bällchen formen, diese in einer Teflonpfanne ohne Fettzugabe von allen Seiten knusprig braun braten. Etwas abkühlen lassen.

Kartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden.

Möhren schälen, in nicht zu dicke Scheiben schneiden.

Kohlrabi schälen, vom Grün die schönen Blätter aufheben, waschen u in feine Streifen schneiden.

Alles 20 Min. in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze im geschlossenem Topf garen.

Kräuterfrischkäse in der heißen Suppe zergehen lassen, zum Schluss Mettbällchen kurz in der Suppe erhitzen.  
Vor dem Servieren das Kohlrabigrün in sehr feine Streifen schneiden, und dazugeben.  
Variante: schmeckt auch sehr gut ohne Fleisch

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
22.07.03 Bettina

das war lecker. Sehr zu empfehlen. Das hat sogar meinem Sohn geschmeckt und der ist Gemüse lieber roh. Ich habe allerdings etwas mehr Brühe genommen, die ich dann noch ein bisschen eingedickt habe.  
LG Petra 13.10.2003 19:14

### Mett Kohlrabi Petersilien Suppe M

2 Kartoffel  
3 Kohlrabi  
2 Zwiebeln  
20 g Margarine

1 Becher Sahne,  
1/2 l Brühe  
Salz  
Pfeffer

#### 200 g Mett

3 Bund glatte Petersilie,  
Muskatnuss,  
1 Tl Zitronensaft

Kartoffeln, Kohlrabi und Zwiebeln waschen, schälen und würfeln. Alles in Margarine andünsten. Mit Sahne und Brühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Min. köcheln lassen. Aus dem Mett kleine Klöße formen. Petersilie hacken. Suppe pürieren. Mit Muskat und Zitrone würzen. Mettklöße in die Suppe geben. 10 Min. ziehen lassen. Petersilie unterrühren.

### Fleisch Rind

Kalbfleisch in Kohlrabisuppe  
Kohlrabisuppe mit Kalbfleisch



Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Suppengrün

20 g Butter

800 g Kalbsbraten

Salz

etwas Muskat

2 Kohlrabi

4 Kartoffeln

Petersilie, gehackt

### Zubereitung

Suppengrün kleinschneiden und kurz anbraten. Die Kalbsbrust in grobe Stücke geschnitten dazugeben, mit ca. 1 1/2 L Wasser bedecken, Salz u. Muskatblüte zugeben. Etwa 90 Min. garen. Kohlrabi und Kartoffeln stifteln. In der gesiebten, abgeschmeckten Kalbfleischbrühe ca. 10 Min. garen. Kalbfleisch in kleine Stücke würfeln. Alles noch einmal aufkochen und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

12.04.01 Miguan

### Rind + Schwein Kohlrabi Eintopf

500 g Schweineschulter ohne Knochen,

500 g Rindergulasch,

4 El. Öl,

250 g Zwiebeln,

1 Tl. Nelken,

1 Tl. Wacholderbeeren,

Salz,

1 1/2 l Brühe (Instant),

500 g Kartoffeln,

750 g Kohlrabi,

1 Paket TK- Erbsen und Möhren (450 g),

frisch gemahlener Pfeffer,

1 Bund Schnittlauch

Fleischwürfel in einem Schmortopf in heißem Öl braun anbraten. Zwiebelwürfel, Nelken und Wacholderbeeren zufügen. Salzen. Brühe zugießen und das Fleisch eine Stunde kochen. Kartoffelwürfel, Kohlrabistifte und das TK- Gemüse zugeben und weitere 20 Minuten kochen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen.

## Rind Bojarensuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g Rindfleisch, (Rinderkochfleisch), nicht zu fettes

Kräutersalz  
100 g Möhre(n)  
100 g Kohlrabi  
200 g Sellerie  
100 g Porree  
100 g Zwiebel(n)  
Öl (Olivenöl)  
etwas Kräuterbutter  
2 Liter Brühe  
100 g Kartoffeln  
1 Prise Muskat  
Dill, gehackter  
Suppengrün

### Zubereitung

Das Fleisch waschen, mit kaltem Wasser und ein wenig grob geschnittenem Suppengrün ansetzen, etwas Salz hinzufügen und zu einer kräftigen Brühe kochen.

Das Fleisch herausnehmen, in Würfel schneiden ( beim Fleisch sollte schon Knochen dran sein, natürlich, wie es bei Suppenfleisch ist, auch Fett, jedoch nicht zu viel ). Die Brühe durch ein Küchentuch seihen. Das Gemüse einschließlich der Zwiebel in Scheiben schneiden, man kann es auch würfeln, mit ein wenig Olivenöl, ein bisschen Kräuterbutter dazugeben, anschwitzen, ohne Farbe nehmen zu lassen, mit der Brühe auffüllen. In Scheiben geschnittene, bzw. auch die gewürfelten, Kartoffeln dazugeben ( trägt auch ein wenig zur Bindung der Suppe bei ), zum Schluss das gewürfelte Fleisch, nachwürzen und mit einer Prise Muskat abschmecken und mit frisch gehacktem Dill bestreuen und servieren.

Beim Nachwürzen, nehme ich immer ein Kräutersalz. Nach Geschmack damit würzen.

PS : Ein Bojar ist bzw. war ein Angehöriger des hohen Adels im zaristischen Russland und im alten Rumänien.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
08.03.04 abillig1

## Rind Hochzeitssuppe

Zutaten für 12 Portionen

1 kg Huhn

1 kg Rindfleisch

1 kg Knochen

3 EL Gewürzmischung (Suppengewürz)

3 Zwiebel(n)

2 Porree

300 g Suppengrün

100 g Kohlrabi

100 g Weißkohl

100 g Wirsing

1 Bund Petersilie

1 EL Pfeffer - Körner

5 Gewürznelken

½ TL Thymian

1 Lorbeerblätter

Pfeffer, gemahlener

30 g Butter

## Zubereitung

Die gewaschenen Knochen werden in 4 L Wasser zum Kochen aufgesetzt und auf kleiner Flamme 1 Std. gekocht, dabei wird der Schaum abgehoben.

Man gibt die Brühe durch ein Sieb und in dieser Brühe kocht man das Rindfleisch, später das Huhn auf kleiner Flamme. Alle Gewürze werden dazugegeben, auch die Suppenwürze und Salz. Im bedeckten Topf kocht man bis zum Weichwerden.

Das kleingeschnittene Suppengemüse wird in wenig Butter gedünstet, zur Suppe gegeben und mit gehackter Petersilie bestreut.

Wer möchte, kann das klein geschnittene Fleisch in die Suppe geben oder anderweitig verwenden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.01.04 anja1968

## Rind Minestrone

Italienische Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

## 500 g Rindfleisch

Salz  
5 Körner Pfeffer  
1 Bund Suppengrün  
2 EL Öl  
1 Zwiebel(n), gehackte  
2 Zehe/n Knoblauch  
300 g Tomate(n)  
2 Möhre(n)  
2 Stange/n Lauch  
2 Kohlrabi  
2 Kartoffeln  
200 g Bohnen, grüne  
200 g Erbsen  
½ Dose/n Bohnen, weiße  
125 g Nudeln (Spaghetti)  
Pfeffer

## Käse, gerieben

Muskat  
Basilikum  
Majoran  
Thymian  
Curry

## 100 g Speck, geräuchert

etwas Öl

## Zubereitung

Rindfleisch mit Pfefferkörnern und Suppengrün in leicht gesalzenem kalten Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und das Fleisch garen. Brühe durchsiehen, Fleisch würfeln.

Gewürfelten Räucherspeck im Topf in Öl anrösten, gehackte Zwiebel und zerdrückte Knoblauchzehen dazugeben und goldgelb dünsten. Tomaten enthäuten, schneiden und mit dem Speck schmoren. Fleischbrühe und Fleisch dazugeben und aufkochen.

Geputzte und in Scheiben oder Würfel geschnittene Mohrrüben, Porree, Kohlrabi und Kartoffeln hinzugeben, ebenso gebrochene Bohnen und Erbsen. Wenn das Gemüse fast gar ist, Bohnen und Spaghetti hineingeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Basilikum, Majoran, Thymian und Curry vorsichtig und harmonisch würzen.

Die Suppe in der Schüssel zu Tisch geben, Reibkäse zur Selbstbedienung gesondert reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

23.04.04 Baerenkueche

## Rinderfilet gebrüht mit buntem Gemüse

Zutaten für 6 Portionen

1200 g Rinderfilet, (Mittelstück möglichst gleich dick)

4 Liter Rinderbrühe, kräftige

½ Liter Wein, Ruländer

1 Stange/n Lauch

1 Lorbeerblatt

5 Stängel Petersilie

300 g Champignons, braun

18 Zuckerschote(n)

1 Kopf Brokkoli

3 Tomate(n)

3 Möhre(n)

2 Kohlrabi, geschält

½ Bund Petersilie

½ Bund Schnittlauch

Butter, kalte

Salz und Pfeffer

Das Rinderfilet vom Metzger wie einen Rollbraten binden lassen, aber nicht zu stramm. Das muss sein, denn sonst quillt das Fleisch in der Brühe auf wie ein Hefeteig.

Die Rinderbrühe kaufe ich bei einem mir bekannten Gastronomen, der immer genug davon für seine Hochzeitssuppen hat. Die Menge der Brühe kann nicht genauer angegeben werden, denn das hängt von der verwendeten Topfgröße ab. Das Filet soll jedenfalls bedeckt sein. Bei mir reichen da 4 Liter.

Einen Liter von der Brühe auf die Hälfte einkochen. Den Ruländer dazugeben und alles auf ein Drittel einkochen.

Die übrige Brühe in einem anderen Topf aufkochen. Lauch, Lorbeerblatt und Petersilienstängel zusammenbinden und mit dem Rinderfilet zusammen in die Brühe geben. Bei geringer Hitze, je nach Dicke des Filets 40-45 Minuten gar ziehen lassen.

Möhren und Kohlrabi mit der Juliennereibe in dünne Stifte reiben. Den Brokkoli in feine Röschen teilen. Pilze säubern. Zuckerschoten fädeln. Das vorbereitete Gemüse in kochendem Wasser 1-2 Minuten auf Biss kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomaten in kochendes Wasser halten, enthäuten, den Kern entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Das Rinderfilet aus der Brühe nehmen und im Backofen bei ca. 60° C warm halten. Das Kräutersträußchen aus der Brühe nehmen.

Den eingekochten Fond mit kalten Butterstückchen binden. Petersilie und Schnittlauch klein schneiden und mit den Tomatenwürfeln in die Sauce

geben. Mit Pfeffer und Salz, evtl. mit etwas Johannisbeergelee abschmecken.

Alle Gemüse (nur die Tomaten nicht) in der Rinderbrühe nochmals erhitzen und gut abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Das Küchengarn vom Filet entfernen, Fleisch in Scheiben schneiden, auf die Teller verteilen und die Sauce darüber gießen.

Beilage: Warmes Ciabatta-Baguette

Getränk : Ein guter Rotwein

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

22.02.05 Schrat

## Rindfleisch Gemüse Topf

600-800 g Rinderbraten,

1 Tl. Senf,

1/2 Tl. Salz,

1/2 Tl. Pfeffer,

1/2 Tl. Thymian,

1/2 Tl. Rosmarin,

1 El. Öl,

1-2 El. Mehl,

1 Zwiebel,

1 Lorbeerblatt,

1 Nelke,

1 El. Tomatenmark,

1 Glas Rotwein,

2 El. Bratensoße,

4 Möhren,

1/2 Sellerieknolle,

2 Kohlrabi,

2 St. Porree,

4-6 Kartoffeln,

1/2 Tasse Perlzwiebeln oder, 2 frische Zwiebeln,

1 Msp. Curry,

Aromat

Senf mit Salz und Gewürzen verrühren, den Rinderbraten damit einstreichen. Öl im Schnellkochtopf erhitzen, das Fleisch auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8-10 von allen Seiten kräftig anbraten. Gepellte Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelke spicken, zum Fleisch geben und mit anbraten. Zum Schluss Tomatenmark auf das Fleisch streichen, Mehl drüberstreuen und mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Danach Bratensaucenpulver in 1 Tasse Wasser anrühren, zugeben und den Topf verschließen. Unter Druck bringen und 35 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5

garen lassen. In der Zwischenzeit Kartoffeln und Gemüse putzen und in große Würfel schneiden. Den Schnellkochtopf abdampfen lassen, öffnen, das Gemüse zugeben, Curry und Aromat überstreuen und den Topf wieder schließen und 10 Minuten unter Druck garen. Gut abgeschmeckt servieren.

## Fleisch Schwein

Bacon Kohlrabi Hälften mit 1 Eigelb M

pikantem Kartoffel Häubchen

Zutaten für 4 Portionen

4 Kohlrabi

2 Liter Gemüsebrühe, 500 g Kartoffelpüree

1 Eigelb, roh

100 g Bacon, gewürfelt

1 EL Parmesan, gerieben

1 EL Schnittlauch, in Ringe geschnitten

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

2 EL Käse (Emmentaler), gerieben

Die Kohlrabi schälen, halbieren und in der Gemüsebrühe bissfest garen. Die Kohlrabi-Hälften aushöhlen, so dass eine "Schale" entsteht. (Tipp: aus der Gemüsebrühe und dem Kohlrabiverschnitt eine leckere Kohlrabicremesuppe kochen)

Kartoffelpüree wie gewohnt zubereiten (noch besser: Reste vom Vortag verarbeiten!) Abgekühlten Kartoffelpüree mit ausgelassenem Bacon, Schnittlauch, Parmesan und dem Eigelb vermischen und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Die Kohlrabi-Hälften mit der Kartoffel-Farce füllen und mit geriebenem Emmentaler bestreuen. Nun die gefüllten Kohlrabi-Hälften in eine flache Auflaufform setzen, deren Boden ca. 2 cm hoch mit Brühe aufgefüllt wurde. Dann das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200°C gratinieren, bis die Kartoffelhäubchen goldgelb sind.

Ein komplettes Hauptgericht (gefülltes Gemüse), eine tolle Überraschung als Vorspeise (für 8 Personen), ein vegetarisches Highlight (wenn man den Bacon weglässt) oder eine super Beilage (Gemüse + Kartoffeln) zu gebackenem oder gebratenem Fleisch aus dem Ofen, die sich prima vorbereiten lässt! Mein liebstes Kohlrabi-Rezept!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

23.09.04 juti

## Bauchfleisch Linsensuppe, klassisch M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Schweinefleisch (Bauchfleisch) oder geräucherter Speck

500 g Linsen, evt. vorher einweichen

6 m.-große Kartoffeln, geschält, in Scheiben geschnitten

3 Möhre(n), geschält, in Scheiben geschnitten

1 Stange/n Porree, geputzt, in Ringe geschnitten

1 Kohlrabi, geschält, in Würfel geschnitten

Essig

Salz und Pfeffer

6 Würste (Frankfurter oder Wiener)

200 g Schmand

Wasser oder Gemüsebrühe

1 Prise Zucker

### Zubereitung

Das Bauchfleisch und die Linsen mit Wasser bedecken und in einem großen Topf 30 Minuten kochen. In einem zweiten, kleineren Topf das Gemüse mit Wasser oder Gemüsebrühe bedecken und bissfest kochen. Das Gemüse mit samt Kochwasser zu den Linsen umfüllen, mit Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Schmand unterrühren. Die Würstchen in der Suppe ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

09.12.04 Illa

## Brätschnitten auf Kohlrabi mit Petersiliensauce M

Portion 4

4 Kohlrabi

2 dl Bouillon

2 EI Butter

2 EI Petersilie

2 EI Saurer Halbrahm

; Salz



; Pfeffer

## Brätschnitten

400 g Kalbsbrät

2 EL Kräutergehackt

2 EL Rahm

8 Toastbrot-scheiben

Kohlrabi rüsten, halbieren und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. In der Bouillon nicht zu weich kochen.

Inzwischen die Brätschnitten zubereiten: Kalbsbrät mit den gehackten Kräutern und Rahm gut vermischen. Die Masse auf Toastbrot-scheiben verteilen und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15 Minuten backen.

Inzwischen Butter erwärmen, Petersilie und Kohlrabischeiben dazugeben und kurz erwärmen. Etwas vom Kohlrabi-Sud und Saurer Halb-rahm dazugeben. Umrühren und zu den Brätschnitten anrichten.

## Bratwurst, Gemüse Auflauf M

### Gemüse Auflauf mit Fleischklößchen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Möhre(n)

2 Kohlrabi

250 g Kartoffeln, festkochende

200 g Schlagsahne

3 EL Mehl

200 g Erbsen, (TK-Erbsen)

2 EL Öl

3 Bratwurst, ungebrühte feine

2 EL Paniermehl

50 g Käse (geriebener Gouda)

Salz und Pfeffer, weißer

Petersilie, zum Garnieren

## Zubereitung

Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden. In 1/2 Liter kochendem Salzwasser ca. 12 min. garen. Hälfte Sahne zugießen und aufkochen. Mit Rest Sahne und Mehl glatt rühren. Erbsen zufügen, aufkochen, ca. 5 min. köcheln und würzen. Öl erhitzen. Wurstbrät aus der Haut als Bällchen ins Öl und braun braten. Fleischbällchen, Gemüse und Soße in eine gefettete, feuerfeste Form füllen. Paniermehl und Käse darüber und im vorgeheizten Backofen (Umluft 175 Grad) ca. 20 min. backen. Evtl. mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
07.08.04 caro1

### Bratwurstbällchen mit Kohlrabi M

Zutaten für 4 Portionen

4 Kohlrabi

2 Pkt. Saucenbinder, heller (Kartoffelmehl)

¼ Liter Milch

¼ Liter Wasser (Gemüsewasser)

4 Bratwurst, frische

etwas Petersilie

4 EL Öl

Salz und Pfeffer

Muskat

### Zubereitung

Kohlrabi schälen und in kleine Stifte schneiden, in Salzwasser garen. Abgießen und von dem Gemüsewasser 1/4 l auffangen.

Aus der Bratwurst kleine Bällchen ausdrücken und in Öl anbraten.

Petersilie klein hacken. Milch und Gemüsewasser aufkochen, das Soßenpulver einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kohlrabi und Hackbällchen mit dem Bratfett in die Soße geben. Mit Petersilie bestreuen. Mit Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln servieren

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
28.06.03 Heinz45

### Fleischwurst Kohlrabi Topf M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kohlrabi

200 g Champignons  
2 EL Butter oder Margarine

300 g Fleischwurst

150 g Erbsen, TK  
30 g Mehl

150 g saure Sahne

Salz, weiß  
½ Zitrone(n), den Saft davon  
evt. Zitronenmelisse  
375 ml Wasser

Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Etwas zartes Grün beiseite legen. Champignons putzen, waschen und halbieren. Fett zerlassen. Den Kohlrabi darin unter Rühren 5 Minuten andünsten. Pilze zufügen und kurz mitdünsten. 375 ml Wasser angießen und zugedeckt 10-12 Minuten garen. Von der Fleischwurst die Haut abziehen. Wurst der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden (bei dicken Würsten vierteln). Wurst und Erbsen nach der halben Garzeit zum Gemüse geben. Mehl und Sahne glatt rühren. Unter das Gemüse rühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken. Kohlrabi-grün und evt. gewaschene Zitronenmelisse vor dem Servieren über den Kohlrabipotf streuen. Dazu schmeckt Kräuterreis.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
04.06.05 GoldDrache

### Fleischwurst Ultimo Pfanne

Zutaten für 4 Portionen  
2 Kohlrabi

1 Ring/e Fleischwurst, (Schwein oder Geflügel)

1 EL Öl oder Butter  
Pfeffer, frisch gemahlen  
evt. Knoblauchpulver

### Zubereitung

Den Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden (hobeln). Die Fleischwurst ohne Pelle der Länge nach durchteilen und dann auch dünne Scheiben schneiden. In eine hohe antihaf-versiegelte Pfanne das Fett geben und den Herd auf mittlere Hitze einstellen. Zuerst den Kohlrabi in der Pfanne anbraten bis er glasig wird, dann die Fleischwurst dazugeben und

mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Evtl. je nach Geschmack etwas Knoblauchpulver einstreuen. Die Fleischwurst bräunt sehr schnell, immer an der Pfanne bleiben und umrühren.

Ruckzuck ist die Mahlzeit fertig - ein Gericht für den mageren Geldbeutel zum Monatsende - Ultimo!

Dazu servieren wir Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.06.05 rudolph8888

Frühstücksspeck gebratener 4 Ei

Kohlrabi mit Spiegeleiern

Portion 4

750 g Kohlrabi mit dem zarten Grün

150 g Frühstücksspeck

3 Zwiebeln

4 Ei

20 g Butter

Salz und Pfeffer

1 Spur Muskat

Kohlrabi schälen (das zarte Grün aufbewahren), vierteln, in dünne Scheiben schneiden. Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden, in großer Pfanne ausbraten, Kohlrabi zugeben, bei mittlerer Hitze 5 Min. braten.

Zwiebeln fein würfeln, zu dem Kohlrabi geben, 10-15 Minuten offen braten, gelegentlich wenden.

Kohlrabigrün fein hacken. Eier in einer anderen Pfanne in Butter zu Spiegeleiern braten.

Die Kohlrabi mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Mit Kohlrabigrün bestreuen und mit den Spiegeleiern servieren.

Dazu passen Folienkartoffeln mit Schmand oder Stangenbaguette.

Pro Portion 407 kcal/1699 kJ

Quelle: ARD/ZDF 8.06.94

## Gek Schinken Kohlrabi Auflauf M

Zutaten für 4 Portionen

750 g Kartoffeln

4 Kohlrabi

300 g Möhre(n)

400 ml Gemüsebrühe

125 g Schinken, gekochter

1 Zwiebel(n)

125 g Schlagsahne

30 g Butter o. Margarine

30 g Mehl

Salz

Pfeffer, weißer

1 Prise Zucker

75 g Käse (Gouda), gerieben, oder mehr

### Zubereitung

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und pellen. Kohlrabi putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Brühe aufkochen, Kohlrabi darin ca. 10 Minuten garen. Nach etwa 5 Minuten Möhren zufügen. Gemüse in ein Sieb gießen, abtropfen lassen. Brühe dabei auffangen. Schinken und Zwiebel fein würfeln. Aufgefangene Brühe und Sahne vermischen. Fett erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Unter Rühren mit dem Brühe-Sahne-Gemisch ablöschen. Aufkochen und ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Kartoffeln halbieren. Mit Gemüse und Schinken vermischen und in eine gefettete, ofenfeste Form geben, Soße darüber gießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen E-Herd: 200°C / Umluft 175°C) ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

14.10.03 Flotte Lotte

## Gek. Schinken gefüllte Kohlrabi M

4 Portionen

4 Kohlrabi (ca. 800 g)

150 ml Gemüsebrühe (Instant)

50 g Schinken, gekochter

1 Zwiebel

1 Butter oder Margarine

1/2 l Wasser

50 g Muschelnudeln, kl.

Salz

100 g Emmentaler

1 Bund Petersilie

100 g Erbsen (TK)

Pfeffer

Muskatnuss

150 g Kräuter-Crème-Fraîche

100 ml Schlagsahne

Kohlrabi putzen, schälen und in der Gemüsebrühe ca. 40 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 dünsten. Danach 100 ml Brühe abmessen und beiseite stellen.

Inzwischen Schinken und Zwiebel fein würfeln. Zwiebel im heißen Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 glasig dünsten.

Nudeln 5 Min. in Salzwasser kochen und abgießen. Käse und Petersilie getrennt im Universalzerkleinerer fein hacken.

Kohlrabi mit einem Löffel aushöhlen. Das Innere hacken und mit Schinken, Nudeln, Erbsen, Zwiebel, der Hälfte Käse und der Hälfte Petersilie mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kohlrabi damit füllen und in eine Form setzen. Die restliche Füllung ringsherum verteilen.

Crème fraîche, Sahne, restliche Petersilie und die abgemessene Brühe verrühren, eventuell' nachwürzen. Soße in die Form gießen und Kohlrabi mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Backofen garen.

Schaltung:

200-220°, 2. Schiebeleiste v.u.

170-190°, Umluftbackofen

15-20 Minuten

Zubereitungszeit

60 Minuten

Pro Person ca. 471 kcal

Pro Person ca. 1884 kJoule

## Gyrosfleisch Chinesischer Glasnudelsalat

Zutaten für 6 Portionen

### 250 g Fleisch (Gyrosfleisch)

2 große Karotte(n)  
1 Kohlrabi, junger  
1 Fleischtomate(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Peperoni, scharfe, marinierte  
200 g Glasnudeln, chinesische  
½ Salatgurke(n)  
1 EL Essig - Essence, 25% iger  
Öl, zum Anbraten  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Gyros in kleine Stücke schneiden, mit etwas Öl anbraten und herausnehmen. Karotten und Kohlrabi raspeln, mit etwas Öl anbraten und herausnehmen. Gepresster Knoblauch, kleingehackte Peperoni und in Stücke geschnittene Tomate kurz anbraten. Wasser mit Salz aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Glasnudeln hinein geben und kurz ziehen lassen (ca. 2min.). Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Dann mit der Küchenschere klein schneiden.

Gurke raspeln und mit allen Zutaten vermengen. 1 EL Essig dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 - 4 Stunden kaltstellen, damit es schön durchzieht. Nach Bedarf nochmal abschmecken.

**Brennwert p. P.: 134**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

09.12.04 ladydi\_73

Wir nehmen für Glasnudelsalat immer den Reisessig...und machen den mit Palmzucker pikant. Schmeckt uns sehr gut..

LG Katie 17.12.2004 14:49

Gyrossalat, kleiner fauler M

Zutaten für 6 Portionen

500 g Fleisch (Gyrosfleisch)

400 g Natur-Joghurt (1,5 % Fett)

200 g Schmand

1 Salatgurke(n)

1 Kohlrabi

2 Möhre(n)

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

300 g Kirschtomate(n)

3 Zehe/n Knoblauch

400 g Nudeln (Fadennudeln), gekocht

### Zubereitung

Die Möhren und den Kohlrabi fein raspeln, die Gemüsezwiebel in Ringe schneiden. Das Gyrosfleisch anbraten, die Möhren und den Kohlrabi dazu geben und fertig garen. Joghurt und Schmand mischen und die Knoblauchzehen hineinpressen. Die Gurke fein reiben und untermischen. Das erkaltete Gyrosfleisch mit dem Gemüse in die Joghurtsoße geben. Die Kirschtomaten vierteln und mit den Gemüsezwiebeln unterheben. Zuletzt die Nudeln untermischen.

Den Salat für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Dazu passt Fladenbrot.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

30.06.05 KleineFaule

### Kassler und Gänsekeulen Kohlrabi Eintopf

7 Portionen

1 kg Kohlrabi oder Steckrüben

500 g Gepökelter Schweinebauch (Kassler)

2 Tiefgefrorene Gänsekeulen

1 1/2 l ;Wasser

1 El Majoran

2 El Gekörnte Brühe

6 Kartoffelngeschält und gewürfelt als Einlage

; Schwarzer Pfeffera.d.M.

; Salz

Den Schweinebauch und die gefrorenen Gänsekeulen in Wasser 25 Minuten lang zugedeckt kochen lassen, dann die gewürfelten Steckrüben mit dem Majoran und der gekörnten Brühe dazugeben und mit dem Deckel bei



kleiner Hitze 40 Minuten kochen lassen.

Wenn die Rüben gar sind, das Fleisch herausnehmen und vom Knochen und Fett befreien, das Fleisch ebenso gewürfelt wie die Steckrüben wieder in den Topf geben und währenddessen die Kartoffelwürfel in Salzwasser kochen.

Die garen Kartoffelwürfel abdampfen und kurz vor dem Essen in den Topf mit dem Steckrüben und dem Fleisch geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Leberkäse Bunt Kohlrabi Eier Ragout 6 Ei M

a la Diana

Zutaten für 4 Portionen

6 Ei

4 Kohlrabi

50 g Butter oder Margarine

40 g Mehl

¼ Liter Milch

1 EL Öl

100 g Leberkäse oder Fleischkäse

1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

Muskat

**Zubereitung:**

Eier 10 Minuten hart kochen und abschrecken. Kohlrabi schälen, würfeln und in 1 Liter kochendem Salzwasser 5-7 Minuten garen. Kohlrabi abgießen und den Sud auffangen.

Fett in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen und mit 1/2 Liter Kohlrabisud und Milch ablöschen. 5 Minuten kochen lassen. Kohlrabi zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eier schälen, vierteln und ebenfalls zufügen. Fleischkäse würfeln, Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleischkäse darin anbraten.

Petersilie waschen, fein hacken und mit den Fleischkäsewürfeln über das Ragout streuen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln

**Brennwert p. P.: 450**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

24.04.05 Balou09

### Mett Würstchen Kohlrabi Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

6 Kohlrabi

500 g Kartoffeln

4 Mett - Würstchen

1 EL Mehl

125 ml Sahne

Salz

Pfeffer

Muskat

Von den Kohlrabi die großen Blätter entfernen und die kleinen fein hacken. Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Mettwürstchen in 1 l Wasser ca. 5 Minuten kochen, die Kartoffeln zufügen und weitere 10 Minuten kochen. Dann die Kohlrabiwürfel zufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und nochmals 10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Sahne mit dem Mehl anrühren und noch mal mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In den Eintopf einrühren, die gehackten Blättchen zufügen und 2-3 Minuten weiter köcheln lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.08.02 Rince

### Parmaschinken Kohlrabi Carpaccio

Portion 4

2 Kohlrabi, kleine

100 g Parmaschinken

100 g Parmesankäse, am Stück

1 Zitrone, davon der Saft

Pfeffer

Salz

6 EL Olivenöl, kaltgepresstes

Minzeblätter, einige

Kohlrabi schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Auf vier Teller

verteilen.

Schinken zerzupfen, Käse sehr fein hobeln, beides über den Kohlrabi streuen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen, Öl darüber verteilen, mit den Minzeblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

## Schinken Gefüllte Kohlrabi M

Portion 4 Portionen

8 Kohlrabi

1 Säuerlicher Apfel

1 Frühlingszwiebel

100 g Schinken in Scheiben

50 ml Creme fraîche

50 g Frischkäse mit Kräutern

250 g Kartoffelstockreste

1 Bund Schnittlauch

2 Ei Sbrinz gerieben

250 ml Gemüsebouillon

Kohlrabi schälen. Die Knollen in reichlich Salzwasser oder über Dampf bissfest garen. Abkühlen lassen. Mit einem Kugelausstecher oder spitzkantigen Teelöffel bis auf einen ein cm dicken Rand aushöhlen.

Das herausgeholte Kohlrabifleisch grob hacken. Den Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften klein würfeln. Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün hacken. Schinken in kleine Vierecke schneiden. Alle diese Zutaten mit der Creme fraîche und dem Frischkäse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In die Kohlrabi füllen und diese in eine Gratinform setzen.

Den Kartoffelstock mit einer Gabel lockern und falls nötig mit etwas Milch verdünnen, so dass eine glatte Masse entsteht. Den Schnittlauch fein schneiden und beifügen. Die Masse in einen Spritzsack mit glatter Tülle füllen oder mit Hilfe eines Teigschabers bergartig auf die Kohlrabi dressieren. Mit Käse bestreuen.

Bouillon erhitzen und zu den Kohlrabi gießen. Diese sofort im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa zwanzig Minuten überbacken. Heiß servieren.

## Schinken Kohlrabi Auflauf 3 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kohlrabi, in Stifte geschnitten

1 Becher Crème fraiche oder Schmand

200 g Schinken

3 Ei

1 EL Mehl

1 EL Butter

Muskat

Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Kohlrabi in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen lassen. Im Sieb abgießen und das Wasser dabei auffangen. Mehl und weiche Butter mit Kohlrabiflüssigkeit unter Rühren zum Kochen. Creme fraiche oder Schmand unterrühren. Abwechselnd mit dem Schinken und dem Kohlrabi in eine Auflaufform schichten. Eier mit Muskatnuss verschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Kohlrabi-Schinken-Masse gießen. Im Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

08.07.04 hirlitschka

Hallo Frannie,

ich habe **gekochten Schinken** verwendet, aber ich könnte es mir mit **rohen Schinken** auch lecker vorstellen. Schmeckt dann sicher würziger. Persönlich wollte ich den feinen Geschmack des Kohlrabi nicht überdecken.

Liebe Grüße, Sabine

Hatte aus dem eigenen Garten noch einen Riesenkohlrabi. Mit dem habe ich das Rezept gleich nachgekocht. Hat wunderbar geschmeckt. Habe bei jeder Schicht noch etwas geriebenen Käse dazwischengegeben.

Surf\_robby 13.12.2004 20:59

## Schinken Kohlrabicremesuppe mit 2 Ei M

### Schinkenockerl und Kresse

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kohlrabi

1 kleine Zwiebel(n)

2 EL Butter

800 ml Suppe (klare Gemüsesuppe)

250 ml Schlagsahne

½ Pck. Kresse

Nockerln :

30 g Schinken (Pressschinken)

2 m.-große Ei

50 g Butter

10 g Grieß (feiner Weizengrieß)

150 g Mehl, glatt

½ EL Petersilie

Salz und Pfeffer

Zitronensaft

Muskat

### Zubereitung

Die zarten Blättchen vom Kohlrabi zupfen und zur Seite legen. Kohlrabi und Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden und in Butter hell anschwitzen. Mit Suppe aufgießen und bei schwacher Hitze weich kochen (dauert ca. 10 Minuten). Für die Nockerl Schinken in einem Elektro. Zerkleinerer pürieren. Eier trennen. Weiche Butter mit Salz und 1 Prise Muskatnuss gut cremig rühren. Zuerst ein wenig vom Grieß, dann Dotter nacheinander einrühren. Schinken und übrigen Grieß untermischen. Eiklar mit 1 Prise Salz zu cremigem Schnee schlagen. Schnee, Mehl und Petersilie unter die Schinkenmasse heben. Salzwasser aufkochen. Aus der Masse gleich große Nockerl formen. Nockerl ins kochende Wasser legen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schwach köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und die Nockerl 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Obers und Kohlrabiblättchen in die Suppe geben. Suppe aufkochen, mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Kresseblättchen von den Stielen schneiden. Nockerl mit einem Siebschöpfer aus dem Kochfond nehmen, gut abtropfen lassen und in der Suppe anrichten. Suppe mit Kresseblättchen bestreuen.

Brennwert p. P.: 403

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
04.01.03 angi25

### Schinken mit Kohlrabi 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen  
6 m.-große Kohlrabi

2 EL Butter

200 g Schinken, roher

1 EL Mehl

2 Eigelb

250 ml Milch

Salz

Zucker

Muskat

Käse, gerieben

Semmelbrösel

Butter

Brühe

### Zubereitung

Kohlrabi schälen, in dickere Streifen oder kleine Scheiben schneiden, in der Butter andünsten, würzen, abschmecken, mit dem Mehl bestäuben, mit der Brühe auffüllen, bis der Kohlrabi fast bedeckt ist und zugedeckt fast gar dünsten lassen.

Dann den gewürfelten Schinken und die gehackten, jungen Kohlrabiblätter untermischen.

In eine Auflaufform geben.

Eigelb mit Milch verquirlen, über den Kohlrabi gießen, Käse mit etwas Semmelbrösel vermischen, darüber streuen, Butterflöckchen aufsetzen und im vorgeheizten Ofen überbacken - etwa 15 - 20 Minuten!

Dazu gibt es Petersilienkartoffeln und Salat nach Wunsch und Saison!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
25.07.02 Sonja

### Schinkenspeck Gefüllte Kohlrabi 2 Ei M

Portion 4 Portionen

4 Kohlrabi (à 250 g)  
Salz

300 g Schinkenspeck, magerer

50 g Edamer-Käse

2 Ei

Pfeffer

Muskatnuss, abger.

Kohlrabi schälen. Zarte Kohlrabiblätter waschen, fein hacken. Kohlrabi mit 1 Tasse Salzwasser 20 Min. auf 1 Oder Automatik-Kochstelle 4-5 garen. Abtropfen und abkühlen lassen, dann vorsichtig mit einem Teelöffel (bis auf Einen 1 cm breiten Rand) aushöhlen. Kohrabifleisch fein hacken. Schinken in kleine Würfel schneiden, Käse fein reiben. Eigelb, Kohrabifleisch, gehackte Kohlrabiblätter, die Hälfte Schinkenwürfel und die Hälfte Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eiweiß sehr steif schlagen, unter die Schinkenfüllung ziehen. Masse in die Kohlrabi füllen. Eine feuerfeste Form einfetten, Kohlrabi hineinsetzen, restliche Schinkenwürfel dazugeben, Form zugedeckt in den Backofen stellen.

Schaltung:

200 220°, 2. Schiebeleiste v.u.

170 190°, Umluftbackofen

ca. 15 Minuten

Kohlrabi mit dem restlichen Käse bestreuen und weitere 10 Min. offen knusprig überbacken. Kohlrabi in der Form servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln

Schwein + Rind Kohlrabi Eintopf

500 g Schweineschulter ohne Knochen,

500 g Rindergulasch,

4 El. Öl,

250 g Zwiebeln,

1 Tl. Nelken,

1 Tl. Wacholderbeeren,

Salz,

1 1/2 l Brühe (Instant),

500 g Kartoffeln,

750 g Kohlrabi,  
1 Paket TK- Erbsen und Möhren (450 g),  
frisch gemahlener Pfeffer,  
1 Bund Schnittlauch

Fleischwürfel in einem Schmortopf in heißem Öl braun anbraten. Zwiebelwürfel, Nelken und Wacholderbeeren zufügen. Salzen. Brühe zugießen und das Fleisch eine Stunde kochen. Kartoffelwürfel, Kohlrabistifte und das TK- Gemüse zugeben und weitere 20 Minuten kochen. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen.

Schweinefilet auf 3 Eigelb M

lauwarmem Suppengemüsesalat

Zutaten für 4 Portionen

2 Schweinefilet à 350 g

½ Liter Gemüsebrühe, kräftige

½ Liter Wein, weiß, trocken

½ Bund Staudensellerie

1 Kohlrabi

4 Möhre(n)

1 Stange/n Porree

100 ml Vinaigrette aus weißem Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer

2 EL Zucker

1 Bund Dill

3 Eigelb

100 ml Sahne

### Zubereitung

Die Schweinefilets von Haut und Sehnen befreien. Die Gemüsebrühe und den Weißwein in einem hohen Topf zum Kochen bringen und die Schweinefilets hineinlegen. Sofort die Hitze reduzieren, das Fleisch soll nur ziehen, nicht kochen! Ca. 15 Min. im Sud ziehen lassen, dann das Fleisch herausnehmen und warm stellen (im ca. 80° warmem Ofen).

In der Zwischenzeit das Suppengrün in gleichgroße Stücke schneiden und in 2 Suppenlöffeln des Fleischsuds knapp gar dünsten (ca. 10 Min.), es soll noch Biss haben. Herausnehmen und in eine Schüssel geben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zucker würzen und mit der Vinaigrette übergießen. Gut umrühren, abschmecken und den kleingehackten Dill untermischen.

Den Fleisch/Gemüsesud (ca. 1/4 l) in einem kleinen Topf stark reduzieren, die Sahne unterrühren und nochmals einkochen lassen. Zum Schluss die 3



Eigelb hineingeben und gut pürieren. Die Sauce soll einen schaumigen Charakter haben. Falls gewünscht, mit Mehlbutter oder Stärke abbinden (ich lasse es lieber flüssiger).

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und aufschneiden.

Das inzwischen lauwarme Gemüse auf eine große Platte geben, die Fleischstücke darauf anrichten und mit der Sauce nappieren.

Wir essen nichts dazu, wer allerdings eine Beilage möchte, kann dazu Salzkartoffeln reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

23.03.05 fine

Schweinefilet geschnetzeltes auf 1 Ei M

Kohlrabirösti mit Nuss - Gnocchi

Zutaten für 2 Portionen

300 g Schweinefilet

200 g Kartoffelgnocchi

1 Kohlrabi

1 Ei

100 g Öl (Rapsöl)

0.1 ml Sahne

100 g Nüsse und Rosinen (Studentenfutter)

1 TL Semmelbrösel

Salz und Pfeffer

5 cl Sherry, trocken

Knoblauch

Zubereitung

Den Kohlrabi schälen, in feine Streifen raspeln und mit einem Küchentuch den Fond ausdrücken mit 1 Ei, Semmelmehl, Salz und Knoblauch gut mischen, in heißem Öl 4 Rösti braten. Das Schweinefilet in feine Streifen schneiden, in Öl anbraten, mit Sherry ablöschen, Sahne angießen, würzen, kurz reduzieren. Studentenfutter in einer Pfanne mit wenig Öl rösten, die gegarten Gnocchi's darin anschwemmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

09.03.02 D.K.

## Schweinekotelett auf Gemüsepfanne M

Zutaten für 4 Portionen

### 4 Schweinekotelett

1 kg Kartoffeln  
2 Bund Möhre(n)  
2 Kohlrabi  
1 große Zwiebel(n)  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß  
Kräuter der Provence

400 ml süße Sahne

### Zubereitung

Kartoffeln, Möhren, Kohlrabi, Zwiebel schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Koteletts an der Fettseite ca. 1 cm tief einschneiden, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und kurz von beiden Seiten anbraten.

Bei ca. 100° für 20 min. in den Backofen schieben.

Zwiebeln in etw. Öl anbraten, Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi dazugeben und kurz mit schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter der Provence würzen und das ganze mit der Sahne ablöschen.

Ca. 20 min. köcheln lassen und fertig.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

12.07.03 Sunshine23

## Schweineschnitzel Gemüsepfanne 1 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen

1 Kohlrabi (ca. 400 g)  
1 Bund Möhre(n) (ca. 250 g)

### 4 Schweineschnitzel (ca. 600 g)

3 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
375 ml Gemüsebrühe  
½ Bund Petersilie  
1 Topf Kerbel

125 g Sahne

½ Pkt. Erbsen, tiefgekühlt

1 Zwiebel(n)

1 Eigelb

2 EL Saucenbinder, hell

### Zubereitung

Kohlrabi und Möhren putzen, waschen und einige kleine Kohlrabiblätter beiseite legen. Möhren längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Kohlrabi und Zwiebel würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen und Fleisch kräftig darin anbraten. Die Zwiebel zufügen und andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch rausnehmen. Den Bratensatz mit der Brühe ablöschen und Kohlrabi, Möhren und Erbsen zufügen. Zugedeckt etwa 6-8 Minuten köcheln.

Petersilie und Kerbel waschen und (bis auf etwas zum Garnieren) hacken. Kohlrabiblätter, bis auf eines, in Streifen schneiden.

Fleisch zum Gemüse geben und erwärmen. Sahne zugießen, aufkochen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Eigelb oder dem Soßenbinder binden. Anschließend mit den Kräutern und Kohlrabiblättchen bestreuen bzw. garnieren.

Dazu passen Nudeln oder auch Kartoffeln.

Brennwert p. P.: 430

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

16.04.05 Bonnie271

### Schweineschnitzel Kohlrabi Pfanne M

Zutaten für 2 Portionen

2 Schweineschnitzel

Pfeffer

2 EL Sojasauce

2 Kohlrabi

2 EL Butterschmalz

¼ Liter Brühe

100 g Frischkäse mit Kräutern

Salz

### Zubereitung

Das Schnitzfleisch schnetzeln, pfeffern und mit Sojasauce beträufeln, beiseite stellen.

Kohlrabi putzen und in feine Stifte schneiden.

1 EL Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Das übrige Butterschmalz erhitzen, Kohlrabi unter ständigem Rühren und Wenden anbraten. Mit der Brühe ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch wieder untermischen, Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Reis

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

06.06.05 bidiru

## Schweineschnitzelfanne M

### mit Kohlrabi & Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen

10 g Steinpilze, getrocknet

750 g Kartoffeln

600 g Kohlrabi

### 3 Schweineschnitzel

1 Zwiebel(n)

100 g Käse (Gouda, mittelalt)

20 g Butter

20 g Mehl

100 g Sahne

Kerbel oder Petersilie

## Zubereitung

Steinpilze kurz kalt abspülen und in 1/4l heißem Wasser einweichen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen, waschen. In gleich große, mundgerechte Stücke schneiden. In gut 1/2 l kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorkochen. Beides herausheben, abtropfen lassen. Gemüsewasser auffangen, ca. 1/2 l.

Schnitzel trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Käse reiben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundherum kräftig anbraten. Zwiebel kurz mit anbraten. Alles würzen und herausnehmen.

20g Fett im Bratfett erhitzen. Mehl darin unter Rühren goldgelb anschwitzen. Pilze mit der Flüssigkeit, Sahne und Gemüsewasser unter Rühren zufügen, aufkochen. Hälfte Käse darin schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse und Fleisch in einer feuerfesten Form verteilen. Soße darüber gießen. Mit Rest Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken. Kerbel oder Petersilie hacken und über die Schnitzel-Pfanne streuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
13.06.05 Dragonfly-Lady

### Speck Bigosch

Zutaten für 4 Portionen

250 g Möhre(n)  
250 g Kohlrabi  
250 g Sellerie  
750 g Kartoffeln  
250 g Zwiebel(n)

250 g Speck (geräucherter Magerspeck)

Salz  
250 ml Wasser  
Petersilie

### Zubereitung

Gemüse und Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, Zwiebeln und Speck in Würfel schneiden. Speck auf dem Kochtopfboden verteilen, darüber Gemüse, Zwiebeln und Kartoffeln geben. Salz überstreuen, Wasser angießen, ankochen 20-30 Minuten weiterkochen und 5-10 Minuten in der Nachwärme fertig garen. Abschmecken und mit zerkleinerter Petersilie garnieren.

Ich nehme anstatt Magerspeck meistens schon fertig gewürfelten Katen-schinken. Es schmeckt auch ohne Sellerie.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
06.06.05 Feuerkopf

### Speck Kohlrabi Auflauf M

Zutaten für 6 Portionen

800 g Kartoffeln

2 Kohlrabi

75 g Speck, geräuchert

1 Zehe/n Knoblauch

200 ml Sahne

200 ml Milch

Salz und Pfeffer

100 g Käse, (ger. Allgäuer Emmentaler)

Muskat

### Zubereitung

Kartoffeln, Kohlrabi schälen, waschen. Kohlrabi vierteln und wie die Kartoffeln in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Den Speck in feine Streifen teilen, in einer heißen Pfanne kurz braten und danach herausnehmen.

Ofen auf 180 Grad(Umluft160 Grad)vorheizen. Knoblauch abziehen, halbieren. Eine Auflaufform damit ausreiben und dann fetten. Kartoffeln, Kohlrabi und Speckstreifen einschichten.

Sahne und Milch ins Speckfett geben. Den Bratensatz loskochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die Soße über den Auflauf gießen. Abgedeckt 40 Min. backen. Käse darüber streuen, offen weitere 20 Min. backen.

Brennwert p. P.: 430

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.10.04 Anita2203

2x gemacht...

1. Version laut Rezept. Kohlrabi wurden gar nie nicht weich..

2. Version: Kohlrabi "al dente" vorgekocht dann laut Rezept.

so ist es scharf.... 22.06.2005 15:50

### Speck Kohlrabi ungarische Art

Für vier Portionen

100 g durchwachsener Speck

3 Zwiebeln

1 kg Kohlrabi

1 rote Paprikaschote

1 grüne Paprikaschote

50 g Butter oder Margarine

1 Dose Tomatenmark (70 g)  
1/2 l Brühe (Instant)  
1 Zweig Majoran  
1 El Paprika edelsüß  
frisch gemahlener Pfeffer

1 Knoblauchwurst (etwa 200 g)

Salz  
1 Bund Petersilie

Speck und Zwiebelwürfel, Kohlrabistifte und Paprikastreifen in heißem Fett andünsten. Tomatenmark und Brühe zufügen. Mit Majoran, Paprika und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa zehn Minuten schmoren. Wurstscheiben zufügen und weitere fünf Minuten schmoren. Abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Portion ca. 610 Kalorien / 2553 Joule

### Speckmantel um Kartoffeln und Kohlrabi

Beilage zu Gegrilltem, eine schöne Abwechslung.

Zutaten für 4 Portionen  
8 Kartoffeln  
1 großer Kohlrabi, ggf. 2, 3 kleine

1 Pck. Bacon, fertig dünn geschnitten

### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und kochen.  
Den Kohlrabi ebenfalls schälen, in Stifte schneiden und in Salzwasser einige Minuten blanchieren. Kalt abbrausen.  
Um die Kartoffeln und immer 3-4 Kohlrabistifte, je eine Scheibe Bacon wickeln. Das hält auch ohne Spieß.  
Nun muss es nur kurz auf dem Grill mit erhitzt werden, bis der Speck schön knusprig ist.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
05.12.02 monika\_m

### Wiener Ländliche Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie, glatt  
etwas Sellerie, - Kraut  
4 m.-große Möhre(n)  
1 Scheibe/n Sellerie, klein  
1 großer Kohlrabi  
1 handvoll Bohnen (Buschbohnen)  
6 m.-große Kartoffeln

### 8 Stück Wurst (Wiener)

Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Thymian  
Basilikum  
etwas Kartoffelpüreepulver

### Zubereitung

Schnittlauch, Petersilie und Selleriekraut klein hacken. In einen Topf mit kochendem Wasser geben. Mohrübren, Sellerie, Kohlrabi, Bohnen und Kartoffeln in etwa gleichgroße Würfel schneiden. Die Mohrübren und den Sellerie in den Topf geben und ca. 10 Min. kochen lassen. Danach die Bohnen und den Kohlrabi zugeben. Wieder 5-10 Min. kochen lassen. Dann die Kartoffeln dazutun. Die Wiener kleinschneiden und die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian und Basilikum abschmecken. Wenn die Kartoffeln weich sind, die Suppe mit etwas Kartoffelpüree abbinden. Die Wiener dazugeben. Warten, bis die Würstchen warm geworden sind und dann mit einem Stück Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
28.11.01 Franco

### Würstchen Ragout 2 Eigelb M

Kohlrabi Möhren

Zutaten für 4 Portionen  
1 kg Kohlrabi  
500 g Möhre(n)

30 g Butter

250 ml Fleischbrühe

200 g Schlagsahne

### 4 Stück Wurst (Wiener Würstchen)

300 g Erbsen (TK-Ware)



2 EL Zitronensaft  
2 EL Wein, weiß  
Zucker  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
4 EL Saucenbinder, hell

2 Eigelb  
Petersilie glatt

Die Kohlrabi putzen, schälen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Möhren putzen, waschen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Kohlrabischeiben in Butter andünsten, die Möhren kurz mitdünsten und mit der Brühe und der Sahne aufgießen. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 bis 25 Minuten garen.

Die Würstchen schräg in Scheiben schneiden und mit den Erbsen zum Gemüse geben. Heiß werden lassen.

Das Ragout mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saucenbinder einstreuen und kurz aufkochen lassen. Die Eigelbe verquirlen, und einrühren (nicht mehr kochen lassen!!!).

Die Petersilie hacken und über das Gemüseragout streuen.  
Mit Kartoffelpüree servieren.

Brennwert p. P.: 482  
Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
23.04.02 Garfield

## Würste Seelenwärmer Gemüseintopf M

Zutaten für Portionen  
2 Zwiebel(n), rot  
600 g Kartoffeln  
500 g Karotte(n)  
2 Kohlrabi  
2 EL Butter oder Margarine  
1 Liter Fleischbrühe, Instant oder selbst gekocht, kräftig  
Salz, (Selleriesalz)  
Pfeffer, weiß

300 ml Sahne

4 Würste (Wiener Würstchen)

125 g Speck, geräuchert  
Petersilie, reichlich, gehackte

## Zubereitung

Die Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen. Die Karotten waschen, Kohlrabi schälen und alles würfeln. Die Butter oder Margarine in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebelringe darin glasig dünsten. Das übrige Gemüse dazu geben, ebenfalls andünsten. Dann die heiße Brühe angießen. Den Eintopf mit Salz (sehr gut geeignet ist auch Sellariesalz) und Pfeffer würzen und etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Sahne unterrühren, nicht mehr kochen lassen. Die Würstchen in den Eintopf geben und darin erwärmen. Den Speck in Streifen teilen und in einer Pfanne auslassen. Den Gemüsetopf zum Schluss mit den Speckstreifen und reichlich gehackter Petersilie bestreuen. Gegebenfalls Noch mal mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Ich gesteht, ich gebe noch ein paar Tropfen Würzflüssige (also Maggi-Suppenwürze) dazu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

26.04.05 pbuggi

## Fleisch verschiedenes

### Kaninchen auf Gemüse

Zutaten:

#### 1 Kaninchen

4 Kohlrabi

6 Knoblauchzehen

4 Karotten

Thymian,

Rosmarin

3 Bd. Frühlingszwiebeln

Suppe (Würfel)

Salz, Pfeffer,

Öl,

Butter

## Zubereitung:

Kaninchenstücke mit Salz, Pfeffer und zudrückten Knoblauch gut würzen und mit den Kräutern bestreuen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Kaninchenstücke rundherum anbraten, mit Butterflöckchen belegen und

im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 45 Min. braten.  
Während des Bratens immer wieder mit Suppe untergießen und mit dem entstehenden Bratensaft übergießen, damit das Fleisch nicht austrocknet.  
Gemüsebeilage Kohlrabi putzen, schälen und in kleine Scheiben schneiden. Karotten waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die grünen Blattenden der Frühlingszwiebeln wegschneiden, die hellgrünen Blattansätze in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, abseihen, kalt abschrecken und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.

Gemüse in 1 EL Butter mit wenig Wasser erhitzen, gut durchmischen und mit Salz und frisch gemahlenen Pfeffer würzen. Zu dem Kaninchen servieren.

Beilage: Nudeln, Salate

Zickleinbraten auf Kohlrabi 1 Ei

Carpaccio und Schupfnudeln

## Braten

1 Kg Zickelkeule

je 1 Zweig Thymian und Rosmarin

1 Knoblauchzehe

Salz; Pfeffer

## Soße

100 g Karotten

100 g Sellerie

1 EL Tomatenmark

Öl zum Braten

500 ml Rotwein

100 ml roter Portwein

1 L dunklen Kalbsfond

100 g Schalotten

2 Zweige Estragon

## Kohlrabi- Carpaccio

2 Kohlrabi

20 g Butter

## Schupfnudeln

500 g Kartoffeln

150 g Mehl

## 1 Ei

etwas Gustin, Mehl zum Bearbeiten  
30 g Butter zum Braten

Röhrenknochen der Zickelkeule hohl auslösen. Anstelle des Knochens den Thymian, Rosmarin und Knoblauch in die Keule füllen. Die Keule mit etwas Küchengarn in Form binden und würzen. In einem Brattopf etwas Öl erhitzen und die Keule darin rundherum anbraten. Aus dem Topf nehmen.

Bereits geschälte und gewürfelte Karotten und Sellerie in den Topf geben und anschwitzen (dabei leicht Farbe nehmen lassen). Dann das Tomatenmark mitrösten. Mit dem Rot und Portwein ablöschen und dem Kalbsfond auffüllen. Aufkochen lassen. Die Keule bei ca. 180 Grad eine Stunde ohne Deckel im Ofen schmoren.

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und wie Salzkartoffeln garen. Dabei beachten, dass die Kartoffeln nach dem Kochen gut ausgedämpft werden (d.h. die Kartoffeln dürfen nach dem Garen nicht feucht sein). Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. In die lauwarmer Kartoffelmasse das Mehl, die Eier, Salz, weißer Pfeffer, Muskat begeben und rasch zu einem Teig kneten. Ist der Teig dann zu feucht, Mus man noch etwas Mehl oder Gustin dazugeben. Nicht zu lange bearbeiten, da der Teig sonst "lebendig" wird.

Die Masse auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu etwa 20-30 cm langen und 1-2 cm dicken Würsten rollen. Mit dem Teigschaber ca. 1 cm große Kissen abtrennen. Nun zwischen bemehlten Händen die Nudeln schupfen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche die Schupfnudeln zum Kochen bereitlegen. In leicht kochendem Salzwasser die Schupfnudeln ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. In kaltem Wasser abschrecken und gut abtrocknen lassen.

Für das Carpaccio den Kohlrabi schälen und mit dem Küchenhobel in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine mit Butter eingefettetes Stück Alufolie mit Salz und weißem Pfeffer würzen und die Kohlrabischeiben kreisförmig darauf anrichten. Von oben ebenfalls mit Butter einpinseln und würzen. In einem Topf mit Siebeinsatz Wasser zum Kochen bringen. Alufolie mit dem Carpaccio in den Siebeinsatz legen und mit einem Deckel verschließen. Drei Minuten dämpfen.

Ist der Garvorgang des Fleisches beendet, nimmt man das Fleisch aus dem Fond.

Den Fond durch ein Sieb passieren. In etwas Öl nun die fein gewürfelten Schalotten anschwitzen. Mit dem passierten Fond auffüllen.

Estragon abpflücken und in die Soße geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch tranchieren und in der Soße erwärmen. Die Schupfnudeln in einer Pfanne mit Butter anbraten. Kohlrabi mit der Alufolie aus dem Dampf nehmen und von der Folie auf den Teller gleiten lassen.

Auf den Kohlrabi das Fleisch mit der Soße anrichten. Mit den Schupfnudeln umlegen und mit Estragon dekorieren.

## Salat

### Brunnenkresse-Salat

für 4 Portionen  
2 Bund Radieschen  
120 g Schalotten  
2 Kohlrabi (ca. 650 g)  
5 El Obstessig  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
8 El Öl  
1 Bund Brunnenkresse

Radieschen waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten pellen und in dünne Ringe schneiden. Den Kohlrabi schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden.

Obstessig mit Salz und Pfeffer verrühren, Öl unterrühren. Gemüse mischen,

die Salatsauce unterheben und alles 10 Minuten durchziehen lassen.

Blätter der Brunnenkresse von den Stielen zupfen und waschen. Blätter dann am besten in der Salatschleuder trocken schleudern oder gut abtropfen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren unter den Salat heben.

Zubereitungszeit  
45 Minuten

### Bunte Gemüsestreifen

Japan,

1 Großer weißer Rettich  
1 Kohlrabi

2 Mittelstarke Möhren  
3 EL ; Salz (gehäuft)  
3 EL ; Zucker  
6 EL Reissessig  
1 Zitronenschale  
2 cm Ingwer

1) Rettich, Kohlrabi, Möhren in feine Streifen hobeln. 2) Salz einmassieren und eine Stunde ziehen lassen, abspülen und gut ausdrücken. 3) Zucker mit Essig aufkochen. Zitronenschale in haarfeinen Streifen und Ingwer sehr klein gewürfelt zufügen. Den Sud über das Gemüse träufeln, gut mischen. 4) Zwei bis drei Stunden bei Zimmertemperatur (oder über Nacht im Kühlschrank) marinieren lassen.

Servieren als Häppchen zu Sake, als Vorspeise oder als Beilage.

## Chinakohlsalat mit Äpfeln M

Zutaten für 3 Portionen

1 kleiner Chinakohl  
1 Kohlrabi  
1 Apfel  
½ Bund Radieschen

100 g Käse (Emmentaler), klein gewürfelt

3 EL Kürbiskerne, geröstet

½ Liter Joghurt (Magerjoghurt)

3 Zehe/n Knoblauch  
Essig (Apfelessig)  
Zitronensaft  
Gewürzmischung für Hühnersuppe, (Instant)  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Chinakohl in feine Streifen schneiden, salzen mit einem Schuss Apfelessig vermischen und ziehen lassen. Kohlrabi schälen und grob reißen. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Radieschen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Alle diese Zutaten vermischen.

Knoblauchzehen in das Joghurt pressen, Hühnersuppengewürz, Salz und Pfeffer dazugeben, mit einem Schuss Apfelessig gut verrühren, abschmecken. Eventuell zarte Kohlrabiblätter fein schneiden und unterrühren.

Joghurtdressing über den Salat gießen, gut vermischen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Emmentaler darunter mischen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Dazu passt sehr gut getoastetes Kürbiskernbrot und Shrimps.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.02.03 Froschi

### Frühlingssalat I 1 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

300 g Kohlrabi

1 Salatgurke(n)

250 g Möhre(n)

1 Bund Radieschen

1 Kästchen Kresse

1 Becher Joghurt, (150 g)

1 Zitrone(n), (Saft davon)

1 Ei

### Zubereitung

Das Gemüse klein schneiden. Ich schneide es immer so klein wie möglich. Dann in eine Schüssel und Kresse dazugeben.

Joghurt und Zitronensaft zusammen rühren und in die Schüssel dazu geben.

Ein Ei und Salatblätter zu Dekoration dazugeben.

Bisschen ziehen lassen, damit die Soße einziehen kann

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

22.09.04 Tarantula

### Frühlingssalat II 1 Ei M

6 Personen

300 g Kohlrabi

300 g Salatgurken

250 g Mohren

160 g Radieschen

1 Kästchen Kresse

Für die Marinade:

150 g Joghurt (1,5 % Fett)

Saft einer halben Zitrone

Süßstoff

Salz

#### Für die Garnierung:

1 hart gekochtes Ei (ca. 50 g)

Salatblätter

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Schälen Sie den Kohlrabi und die Mohren. Nach dem Waschen beides trocken tupfen und grob raspeln. Gurke und Radieschen ebenfalls waschen und ungeschält in Scheiben schneiden. Hacken Sie die gewaschene Kresse, und mischen Sie alle vorsichtig. Für die Marinade verrühren Sie Joghurt und Zitronensaft in einem Topf. Danach mit Salz und Süßstoff abschmecken und über den Salat gießen. Eine Schüssel mit den gewaschenen Salatblättern auslegen, und das Ganze darauf anrichten. Als Garnierung achten Sie das Ei und arrangieren es auf dem fertigen Salat.

**Pro Person ca.** kcal 75 / 314 kJ

8 g KH - 4 g Ballastst. - 0 BE - 2 g Fett - 1 g GFS - 1 g EUFS - 0 g MUFS - 50 mg Cholest. - 4 g Eiweiß

#### Grün weiß Salat mit Trüffel

Schafskäse und Ingwer Vanille Dressing

Zutaten für 2 Portionen

1 Knolle/n Fenchel

1 Paprikaschote(n), grün

1 Kohlrabi

1 EL Ingwer Vanille Essig (Rezept auf Anfrage)

3 EL Öl (Mohnöl)

Salz und Pfeffer

Schnittlauch, frischer, in Röllchen zum Verzieren

100 g Schafskäse, schnittfester, getrüffelter

Zucker, nach Geschmack

#### Zubereitung

Gemüse vorbereiten:

Fenchel in sehr feine Scheiben schneiden, das Grün beiseite legen. Wasser zum Kochen bringen und darin die Fenchelscheiben 1 min. blanchieren, mit einer Schöpfkelle herausheben und zum abkühlen beiseite stellen.



Kohlrabi schälen und in 3-4 mm feine Stifte schneiden. Ebenfalls im noch vorhandenen Wasser 1-2 min. blanchieren. Mit der Schöpfkehle herausnehmen und beiseite stellen.

Paprika mit Sparschäler schälen, dann halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden.

Dressing bereiten:

Essig, S+P, Zucker, etwas von dem Kochwasser mit dem Schneebesen verschlagen, dann das Mohnöl darunter schlagen.

Das abgekühlte Gemüse darunter heben und mind. 15, besser 30 min. darin marinieren. Immer mal wieder das ganze bewegen, damit sich das Dressing gut verteilt und das Gemüse aromatisiert.

Anrichten:

Gemüse samt Dressing auf den Teller geben.

Mit Sparschäler oder Käsehobel vom Käse breite Späne abheben und auf dem Gemüse verteilen. Etwas Schnittlauch darüber geben.

Dazu passt ein kühler Weißwein und Baguette, Toast etc.

Alternative zum Trüffelkäse: gedämpfter Fisch oder rosa gebratenes Filet

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

10.03.05 Waldkönigin

## Karotten Kohlrabi Salat

Portion 4

300 g Karotten  
2 Kohlrabi  
2 Tomaten  
3 El Obstessig  
6 El Sonnenblumenöl;  
kaltgepresstes  
1 El Tomatenmark  
1/2 TI Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund Schnittlauch

Aus dem Essig, Öl, Tomatenmark und Gewürzen eine Marinade anrühren. Die Karotten waschen und sauber bürsten, die Kohlrabi an der unteren Seite schälen (den oberen zarten Teil dranlassen). Beides auf einer großen Reibe raspeln und in die Soße geben. Die Tomaten waschen, würfeln und unterheben. Das Ganze mit Schnittlauch bestreuen und kurz durchziehen lassen.

## Kohlrabi Apfelrohkost mit Kapuzinerkresse M

Für 4 Personen

Dressing:

### 1 Becher Sahnejoghurt

Kapuzinerkresse nach Geschmack (ersatzweise Gartenkresse oder Brunnenkresse)

1 Prise Cayennepfeffer

Salz

Zucker

Salat:

2 junge, zarte Kohlrabi mit Blattgrün

1 rotbackiger Apfel, in dünne Scheiben geschnitten oder gewürfelt

50 g Walnusshälften, grob gehackt

Saft einer kleinen Pampelmuse

Salz, Zucker

Dressing: Joghurt mit der Kresse im Mixer pürieren und abschmecken.

Salat: Kohlrabi schälen, das Blattgrün fein hacken. Kohlrabi in grobe Streifen raspeln. Pampelmusensaft mit Salz und Zucker verrühren. Kohlrabi, Apfel und Nüsse darin wenden. Salat auf Tellern anrichten und das Dressing darüber geben.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

E. Wiese, Düsseldorf

## Kohlrabi Frischkost mit Rettich M

4 Portionen

Zutaten

2-3 kleinere, weiße Rettiche

1 mittelgroßer Kohlrabi

1 mittelgroßer Apfel

### 1 Becher saure Sahne

Vollmeersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1/2 TL Apfelsaft-Konzentrat (Reformhaus)

Saft von 1/2 Zitrone

ca. 5 Radieschen

2 EL geschälte Sonnenblumenkerne (gekeimt)

2-3 Rettiche und die Kohlrabi schälen und zusammen mit dem Apfel grob raspeln.

Aus Sahne, Meersalz, Pfeffer, Apfelsaft-Konzentrat und dem Saft 1/2 Zitrone eine Soße herstellen und alles miteinander vermengen.

5 Radieschen in feine Scheiben schneiden und zusammen mit 2 EL gekeimten Sonnenblumenkernen als Garnitur verwenden.

### Die Nährwerte pro Portion (210 g)

Eiweiß: 4.2 g

Fett: 6.6 g

Kohlenhydrate: 9.9 g

Brennwert: 493 kJ (118 kcal)

Ballaststoffe: 3.7 g

Cholesterin: 13.9 mg

Purine: 11.6 mg

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

### Kohlrabi Mango Rohkost Mayo

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

1 großer oder 2 kleine Kohlrabi

1 reife Mango

1 EL Kürbiskernöl

1 EL Sonnenblumenöl

Saft einer unbehandelten Zitrone

#### 1 EL Mayonnaise

1 TL Agavendicksaft

je 1 Msp. Currypulver und Kurkuma

Kräutersalz und frischer Pfeffer

2 EL gehackte Kürbiskerne

Kohlrabi putzen, schälen, waschen und grob raspeln.

Mango schälen. Das Fruchtfleisch rund um den Kern in Spaltenform abschneiden.

Öle mit Zitronensaft, Mayonnaise, Agavendicksaft, Curry und Kurkuma kräftig verschlagen. Salzen und pfeffern.

Mangospalten auf zwei Tellern kreisförmig anrichten. Kohlrabiraspel mit dem Dressing vermengen und in die Mitte geben.

Mit den gehackten Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren.

naturkost.de

## Kohlrabi Möhren Rohkost

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kohlrabi

400 g Möhre(n)

Sauce

4 EL Essig nach Vorliebe, oder Weißwein

1.5 EL Öl nach Vorliebe

1 Zehe/n Knoblauch, gepresst

2 TL Senf

Salz

Pfeffer

Basilikum

## Zubereitung

Kohlrabi und Möhren schälen und grob raspeln. Aus den anderen Zutaten eine Sauce herstellen und mit Möhren und Kohlrabi vermengen.

**Brennwert p. P.: 106**

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

14.05.02 ScholzWohlers

Kann man daraus auch einen Joghurtdressing machen in dem man einfach Joghurt mit der Soße mischt?

Grüß Pummel 07.01.2004 12:32

## Kohlrabi Salat M

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kohlrabi

200 g Tomate(n)

2 kleine Zwiebel(n)

2 Gurke(n) (Essiggurken)

**100 g Joghurt**

20 g Öl (Sonnenblumenöl)

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

Schnittlauch

Kohlrabi grob raspeln, Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden, Essiggurken und Zwiebeln ebenso. In eine Schüssel geben.

Eine Marinade aus Joghurt und SB-Öl herstellen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und in die Marinade geben. Diese über die Salatzutaten geben und umrühren.

Dieser Salat kann schon etwas durchziehen (ca. 30 Min.), sollte aber wenn möglich bald verzehrt sein, denn am nächsten Tag ist der Kohlrabi weich.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.05.01 PitZwo

### Kohlrabifrischkost auf Spinatblättern

4 Portionen

Zutaten

2 mittelgroße Kohlrabi

1 mittelgroßer Apfel

Saft von 1 Zitrone

3 EL Walnussöl (Reformhaus)

Meersalz

weißer Pfeffer aus der Mühle

Pimpinelle

50 g Rosinen (kurz in kaltem Wasser eingeweicht)

ca. 10 Spinatblätter

1-2 EL gekeimte Weizenkörner (Reformhaus)

2 Kohlrabi waschen und schälen, die feinen grünen Blätter zurückbehalten.

Einen Apfel ebenfalls schälen und beides raspeln.

Zitronensaft von einer Zitrone, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer und Pimpinelle verrühren (am besten mixen). Kohlrabi, Apfel, Soße und Rosinen mischen, ebenfalls die geschnittenen Kohlrabiblätter.

10 Spinatblätter waschen und auf einem tiefen Teller ausbreiten, die Frischkost darauf verteilen.

Mit 1-2 EL gekeimten Weizenkörnern bestreuen.

### Die Nährwerte pro Portion (183 g)

Eiweiß: 3.4 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 18.4 g

Brennwert: 691 kJ (165 kcal)

Ballaststoffe: 4 g

Cholesterin: 0.1 mg

Purine: 22.9 mg

## Kohlrabisalat mit Mandarinen Miracel M

Zutaten für 4 Portionen

- 750 g Kohlrabi (etwa 3 Stück)
- 2 Äpfel
- 1 Dose/n Mandarine(n), in Spalten
- 1 Zwiebel(n)
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

150 g Natur-Joghurt

2 EL Miracel Whip

- 1 Zitrone(n), den Saft
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mandeln, in Blättchen

### Zubereitung

Kohlrabi schälen, holzige Stellen abschneiden und raspeln. Die Äpfel vierteln, entkernen und in Würfel oder Streifen schneiden. Beides mit den abgetropften Mandarinspalten mischen. Die Zwiebel hacken und zugeben, ebenso die gehackte Petersilie.

Für die Marinade den Naturjoghurt mit der Salatmayonnaise (Miracle Whip), dem Saft von 1 Zitrone, dem Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Marinade über den Salat geben und gut durchmischen. In einer Pfanne die Mandelblättchen ohne Fett goldbraun rösten und vor dem Servieren über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

31.05.02 Aurora

## Kohlrabisalat mit Möhren, Gurken und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kohlrabi
- 2 große Möhre(n)
- 1 Salatgurke(n)
- 2 Tomate(n), fest
- 2 EL Petersilie oder Kresse, gehackt
- 2 Zehe/n Knoblauch, gequetscht
- ½ TL Thymian

3 EL Öl (Distelöl)  
2 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Kohlrabi und Möhren stifteln, Gurke würfeln, Tomate in Scheiben schneiden, mit der gehackten Petersilie locker mischen. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade rühren, abschmecken und über das Gemüse geben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
12.10.01 Gisela m

### Kohlrabisalat mit Nüssen

Zutaten für 4 Portionen  
1 Zwiebel(n)  
3 EL Essig (Weißweinessig)  
Salz und Pfeffer  
6 EL Öl  
400 g Kohlrabi  
70 g Haselnüsse  
½ Kopf Lollo Rosso  
20 g Sesam  
Zucker

### Zubereitung

Für die Salatsoße: die Zwiebel pellen und sehr fein würfeln. Mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verquirlen. Kohlrabi waschen, schälen und vierteln. Kohlrabi und Haselnüsse mit dem Schnitzelwerk grob in die Marinade raspeln und vermengen. Lollo Rosso putzen, waschen und trocknen. Salatblätter grob zerteilen und auf 4 Teller verteilen. Darauf den Kohlrabisalat anrichten. In einer Pfanne mit Deckel Sesam auf höchster Einstellung goldbraun rösten und über den Salat streuen.

**Brennwert p. P.: 317**

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
27.08.03 lioness1981

### Kohlrabisalat mit Walnüssen M

Portion 4 Personen

2 Kohlrabi (ca. 500 g)  
200 g Staudensellerie  
2 Äpfel (ca. 300 g)  
4 EL Zitronensaft  
4 EL Apfelsaft  
Zucker  
Salz  
Pfeffer

### 1 EL Joghurt-Salatcreme (30 %)

150 g Vollmilchjoghurt  
50 g Walnusskerne

Kohlrabi und Sellerie putzen, zartes Grün zur Seite legen. Kohlrabi, Äpfel und Sellerie mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. 2 EL Zitronensaft, Apfelsaft, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, mit den Salatzutaten mischen, 10 Min. durchziehen lassen.

Salatcreme und Joghurt verrühren, mit 1 Prise Zucker, restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Das Selleriegrün hacken und unterrühren. Walnüsse grob hacken, unter den Salat mischen. Salat mit Kohlrabigrün und Soße servieren.

Zubereitungszeit  
40 Minuten

Pro Person ca. 814 kcal

### Möhren Kohlrabi Rohkost

4 Portionen

Zutaten  
2 mittelgroße Kohlrabiknollen  
2-3 mittelgroße Möhren  
Saft von 1 Zitrone  
3-4 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl (Reformhaus)  
wenig Honig  
1 TL Senf  
Meersalz  
1 EL grüne Pfefferkörner

2 mittelgroße Kohlrabi und 2-3 mittelgroße Möhren waschen, schälen und in sehr dünne Streifen schneiden oder raspeln.

Aus dem Saft einer Zitrone, 3-4 EL kaltgepresstem Sonnenblumenöl, einem Teelöffel Senf, wenig Honig, Salz und feingeschnittenem Kohlrabigrün eine Soße herstellen.

Kohlrabi und Möhren zugeben und vermengen.



Mit einem Ei grünen Pfefferkörnern bestreuen.

### Die Nährwerte pro Portion (151 g)

Eiweiß: 2.3 g

Fett: 7.8 g

Kohlenhydrate: 7 g

Brennwert: 459 kJ (110 kcal)

Ballaststoffe: 3.2 g

Cholesterin: 0.1 mg

Purine: 11.3 mg

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

### Rohkost von Kohlrabi und Sprossen 2 Ei

500 g Kohlrabi

150 g Sprossen

250 g Tofu

Essig, Öl, Salz, Pfeffer

1 Schale Kresse

2 Knäckebrot

2 Ei

Weizenvollkornmehl

Kohlrabi schälen und in feine Streifen reiben, den Tofu in 16 Dreiecke oder Würfel schneiden. Ei verquirlen.

Den Tofu zuerst im Mehl wälzen, gut abklopfen, im Ei wenden und in das fein zerbröselte Knäckebrot geben.

"Tofuschnitzel" in einer Pfanne von beiden Seiten goldgelb backen. Kohlrabistreifen und Sprossen mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer -marinieren und in der Mitte der Teller verteilen. Tofu darum anrichten und die Kresse darüber streuen.

### Rohkostsalat mit Käsestreifen 2 Ei M

Zutaten für 6 Portionen

1 EL Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne

2 Ei

Für die Marinade:  
½ Bund Schnittlauch  
½ Bund Petersilie

### 150 g Natur-Joghurt

1 TL Öl  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 Kohlrabi  
4 Karotte(n), mittelgroß  
1 Zucchini, klein  
4 Tomate(n)  
1 Paprikaschote(n), gelb  
100 g Champignons, braun  
2 Zwiebel(n), mittelgroß

### 8 Scheibe/n Käse (Tilsiter)

### Zubereitung

Pinien- oder Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Eier in ca. 10 Minuten hart abkochen, abschrecken, abkühlen lassen. Für das Dressing Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilie fein hacken. Etwas Petersilie und etwas Schnittlauch zum Dekorieren beiseite stellen. Joghurt mit 2 - 3 EL Zitronensaft, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker, den Schnittlauchröllchen und der gehackten Petersilie vermischen und abschmecken.

Für den Salat Kohlrabi, Karotten, Zucchini in Stifte schneiden (Geht am besten mit einem Gemüsehobel). Tomaten in Spalten schneiden. Paprika in Streifen schneiden. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln sehr fein würfeln. Das Gemüse miteinander mischen.

Tilsiter in Streifen schneiden und mit den Pinien- oder Sonnenblumenkernen unter den Salat geben. Eier schälen und Sechsteln und auf dem Salat verteilen. Salat mit dem Dressing beträufeln. Eventuell restliches Dressing extra dazu reichen. Den Salat mit Petersilie und Schnittlauch garnieren.

Der Salat sollte etwas Zeit zum Durchziehen haben.

Als Beilage: Knuspriges frisches Brot

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

29.01.02 Aurora

Salat mit Kohlrabi, Gurke und Paprika

Zutaten für 5 Portionen

3 m.-große Kohlrabi

1 Apfel, süßer saftiger

½ Salatgurke(n)

1 Paprikaschote(n), rot

¼ Chinakohl

1 Knollensellerie

Für das Dressing:

4 EL Öl

1 EL Zitronensaft

1 EL Essig (Weißweinessig)

Zucker

Salz

Pfeffer

### Zubereitung

Die Kohlrabis und den Apfel schälen und in eine Schüssel raspeln. Die Gurke, Paprika, Chinakohl und Sellerie in feine Streifen schneiden - noch besser fein hobeln und alles vermischen.

Für das Dressing Öl, Zitronensaft und Essig verquirlen und mit Zucker, Salz und Pfeffer ordentlich würzen. Das Dressing zum Salat geben und vermischen. Der Salat schmeckt in den Kühlschrank gestellt auch noch am nächsten Tag.

**Brennwert p. P.: 170**

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

03.03.04 GlamourBee

### Sommersalat 2 Ei M

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Eichblattsalat, Blätter

100 g Brunnenkresse

100 g Spinat (Blätter)

1 Kohlrabi

1 Bund Kerbel

**2 Ei**

2 Scheibe/n Brot (Misch-)

40 g Butterschmalz

**0.2 Liter süße Sahne**

1 Msp. Zitrone(n) (Schale)

1 Prise Zucker

Salz und Pfeffer

5 EL Weizenbier

1 EL Meerrettich, sahnig

### Zubereitung

Die Salate waschen und in der Salatschleuder trocknen. Die Eichblätter putzen, evtl. einmal durchbrechen. Vom Spinat nur dicke Stiele entfernen. Kerbel vom Stängel zupfen. Kohlrabi schälen und grob raspeln. Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Das Brot entrinden, die Scheiben in kleine Würfel schneiden und im Butterschmalz rundherum Kross braten.

Für das Dressing die Sahne steif schlagen, zum Schluss Zitronenschale, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und das Bier unter Schlagen einlaufen lassen. Meerrettich unterheben und das Dressing abschmecken, Kerbel unterziehen.

Das Gemüse locker mit dem Dressing mischen, auf 4 Teller anrichten und je ein halbes Ei in die Mitte setzen. Mit Croutons bestreuen.

Brennwert p. P.: 420

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.12.00 Martin

### Sportiver Naturreissalat M

#### Dressing:

20 g Banane, zerdrückt

120 g Joghurt, 3,5 % Fett

4 EL Gemüsebrühe oder Weißwein

4 EL Obstessig.

1/2 TL Meersalz

Prise Pfeffer.

Prise Koriander

etwas Ingwer.

1 EL Gomasio

3-5 EL Kräuter, fein geschnitten

Salat:

80 g Langkorn-Naturreis

200 ml Wasser oder ungesalzene Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt.

70 g Kohlrabi, geraspelt

70 g Frühlingszwiebeln, feine Ringe

70 g Karotten, geraspelt.

70 g Apfel, gewürfelt  
70 g fester Blattsalat, gezupft  
4 EL Nüsse (z.B. Haselnüsse), geraspelt oder gebrochen

#### Dressing:

Alle Zutaten vermengen. Mit Kräutern und Gewürzen kräftig abschmecken.

#### Salat:

Reis in kochendes Wasser einrühren und Lorbeerblatt zugeben. Reis aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze circa 40 Minuten köcheln lassen. 20 Minuten nachquellen lassen. Lorbeerblatt entfernen.

Kohlrabi, Frühlingszwiebeln, Karotten, Apfel und Blattsalat vermischen. Dressing sofort darüber geben und untermengen.

Naturreis etwas abkühlen lassen, unter den Salat mengen und abgedeckt durchziehen lassen. Salat kurz vor dem Servieren nochmals abschmecken und mit den Nüssen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

[naturkost.de](http://naturkost.de)

## Suppe Eintopf

### Arabischer Gemüsetopf

4 Frühlingszwiebeln

30 g Butter

1 El geschälter Sesam

1 TI feingehackten Ingwer

1/2 TI gemahlener Anis

250 g Blumenkohl

250 g Brokkoli

250 g Kohlrabi

250 g Brechbohnen

1/4 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1/2 Bund Koriander

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln mit Sesam, Ingwer und Anis darin andünsten.

Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen. Kohlrabi in Stifte, Bohnen in Stücke schneiden. Gemüse zu den Zwiebeln geben, Brühe angießen und 20 Minuten dünsten.

Gemüsetopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander fein hacken und darüber streuen.

## Blumenkohl Kohlrabi Cremesuppe M

Zutaten für 4 Portionen

½ Kopf Blumenkohl

1 Kohlrabi

1 EL Gemüsebrühe, gekörnte

200 ml Sahne, o. Schmand

Muskat

Petersilie

### Zubereitung

Den Kohlrabi in 2 cm dicke Würfel schneiden. Den Blumenkohl in kleine Köpfchen zerlegen. Im Topf die gekörnte Brühe darüber streuen und Wasser auffüllen, bis der Blumenkohl bedeckt ist. Aufkochen, bis der Blumenkohl weich ist - diesen dann herausnehmen für eine Gemüseplatte oder Blumenkohlsalat. Die Kohlrabistücke mit dem Sud und der Sahne aufmischen und mit Muskat abschmecken. Evt. die Suppe einreduzieren und ein paar kleine Blumenkohlröschen zufügen. Mit Petersilie garnieren. Dazu geschmacksneutrales Weißbrot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

29.07.04 LupoDesign

Die Zutaten schmecken mir alle, aber warum darf der Blumenkohl nicht in der Suppe drin bleiben ? Das wäre doch sicher auch lecker, oder? Und der Kohlrabi wird gar nicht gekocht oder wie..? Oder hab ich was falsch verstanden..? Ich werde die Kombi als Suppenfan sicher ausprobieren, vielleicht etwas abändern - danke jedenfalls fürs Rezept..!

LG, Skai 16.09.2004 10:17

Selbstverständlich wird der Kohlrabi mit dem Blumenkohl zusammen gekocht.

Doch alles zusammen püriert würde eine mächtige Suppe werden. Oder man lässt die Sahne weg und bindet mit etwas anderem.

Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Mein Leitsatz:

Kühlschrank auf und was ist drin? - Na dann mal los...

LupoDesign 25.05.2005 19:43

## Curry Möhren Cremesüppchen M

Zutaten für 4 Portionen

- 4 m.- große Möhre(n)
- 1 Kohlrabi
- 1 Liter Gemüsebrühe (Instant)

### 100 ml Sahne

- 1 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 Zehe/n Knoblauch
- etwas Öl
- 2 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne

## Zubereitung

Die Möhren und den Kohlrabi schälen und würfeln. Die Würfel in 1 Liter Gemüsebrühe ca. 15 Minuten gar kochen. Sahne hinzugeben und pürieren. Curry und Knoblauch (gehackt oder gepresst) hinzugeben und nochmals etwa 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und, wer es scharf mag, Cayennepfeffer abschmecken. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne in der Pfanne anrösten und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
18.04.05 Iuvonmu

## Deftiger Eintopf

( Basisch )

Zutaten für 5 Portionen

- 500 ml Wasser
- 1 kleiner Wirsing
- 6 große Kartoffeln
- 3 Möhre(n)
- 1 Kohlrabi, mit Blättern
- 1 Stange/n Porree

### 2 EL Butter

- 1 Würfel Gemüsebrühe
- etwas Meersalz
- Pfeffer

Kräuter, gehackte z.B. Brennnessel , Spitzwegerich, o. Löwenzahn z.  
Garnieren

### Zubereitung

Die Zwiebeln in der Butter in einem großen Edelstahltopf glasig dünsten.  
Das restliche Gemüse waschen, klein schneiden und zu den Zwiebeln geben.  
Das Wasser dazugeben und alles ca. 15 Min. gar dünsten. Mit Salz und Pfeffer und dem Gemüsebrühwürfel würzen.  
Vor dem Servieren mit den Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
22.04.05 anja1968

### Gemüsecremesuppe mit Sherry 2 Eigelb M

Zutaten für 4 Portionen  
2 Zwiebel(n)

50 g Butter

1 Liter Gemüsebrühe

2 Becher Sahne

5 Karotte(n)

1 Kohlrabi

1 Stange/n Lauch

1 kleiner Knollensellerie, oder 1/2 großer

5 Kartoffeln

Salz und Pfeffer

Muskat

6 EL Sherry, Medium

2 Eigelb

1 Becher Crème fraîche

Petersilie, glatt, klein gehackt

### Zubereitung

Gemüse putzen, waschen, schälen und in kleine Scheiben, Würfel schneiden - müssen nicht zu klein sein.  
Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Butter in einem großen Topf andünsten. Brühe und Sahne hinzufügen, zum Kochen bringen. Anschließend alle Gemüsesorten hineingeben (Reihenfolge ist egal) ca. 20 Min. kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



Eigelb mit Sherry verschlagen und in die Suppe geben. Kräftig umrühren und Petersilie dazugeben. Suppe in Teller geben, einen Klecks Creme fraiche in die Mitte setzen, etwas Muskatnuss (evtl. noch Petersilie) darüber geben.

Eignet sich hervorragend auch als eigenständiges Hauptgericht. Gemüsesorten können natürlich variieren. Was es eben gibt und was schmeckt.

**Brennwert p. P.: 480**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 15 Minuten

10.05.02 Angel\_Kessy

## Gemüsesuppe

### Diätsuppe

Zutaten für 6 Portionen

2.5 Liter Wasser

3 Zwiebel(n), groß

1 Sellerie, mittelgroß

1 Kohlrabi

1 Bund Möhre(n)

3 Stange/n Lauch

1 Kopf Weißkohl oder Wirsing, klein

2 Paprikaschote(n), grün

1 Knolle/n Fenchel

1 Dose/n Tomate(n), geschält

2 Chilischote(n), Kerne entfernen!

3 EL Brühe (gekörnte Gemüsebrühe), Instant  
Kräuter, zum Würzen - kein Salz !

### Zubereitung

Das Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Gemüse putzen und kleinschneiden. In die kochende Brühe geben. Zugedeckt ca. 30 Min. sprudelnd kochen. Mit frischen Kräutern nach Geschmack würzen. Je mehr und je häufiger Sie täglich von der Gemüsesuppe essen, desto leichter und schneller nehmen Sie ab. Die Gemüsesuppe hat in voller Menge nur 600 kcal, liefert aber Vitamine, Mineralien und andere Stoffe, die Stoffwechsel und Fettverbrennung stärken, entschlacken und entwässern. Bei häufigen kleinen Mahlzeiten wird zudem die Verdauung immer neu angeregt. Das verbraucht mehr Kalorien, als drei große Mahlzeiten. Je schärfer, desto besser. Scharf gewürzte Speisen steigern die Fettverbrennung und damit den Kalorienverbrauch um bis zu 10 %. Am wirksamsten sind die kleinen roten und grünen Chilis (gibt es als Pfefferschoten, Spanischen Pfeffer oder Peperoncino frisch in Gemüseläden).

**Brennwert p. P.: 100**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
29.01.02 grüner Klobß

## Gemüsesuppe Himmel & Erde M

4 Portionen

JEWEILS 200- 250 g Frisches Gemüse wie:

Erbsen

Junge Möhrchen

Kohlrabi

Blumenkohl; sehr klein

Wirsing; sehr klein

Kartoffeln

Junge Busch- oder -- Brechbohnen

Sellerie

1 Bund Lauch / Lauchzwiebeln

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

2 l (-3) Brühe; wenn möglich **Rinderbrühe** oder Gemüsebrühe, notfalls  
Brühwürfel

150 ml Sahne

50 ml Sauerrahm / Creme Fraiche

; Salz, Pfeffer

Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke/kleine Würfel schneiden. Die Bohnen kurz blanchieren. In einem Topf die Brühe erhitzen und das Gemüse hinzugeben.

Nach ca. einer knappen halben Stunde bei mäßiger Hitze ist das Gemüse gar und noch nicht verkocht. Die Suppe mit der Sahne verfeinern, die gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Anrichten einen Klecks Sauerrahm auf die Suppe geben und mit Schnittlauch bestreuen.

## Gemüsesuppe Himmel & Erde M

4 Portionen

JEWEILS 200- 250 g Frisches Gemüse wie:

Erbsen

Junge Möhrchen

Kohlrabi  
Blumenkohl; sehr klein  
Wirsing; sehr klein  
Kartoffeln  
Junge Busch- oder -- Brechbohnen  
Sellerie  
1 Bund Lauch / Lauchzwiebeln  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
2 l (-3) Brühe; wenn möglich **Rinderbrühe** oder Gemüsebrühe, notfalls  
Brühwürfel

150 ml Sahne

50 ml Sauerrahm / Creme Fraiche

; Salz, Pfeffer

Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke/kleine Würfel schneiden. Die Bohnen kurz blanchieren. In einem Topf die Brühe erhitzen und das Gemüse hinzugeben.

Nach ca. einer knappen halben Stunde bei mäßiger Hitze ist das Gemüse gar und noch nicht verkocht. Die Suppe mit der Sahne verfeinern, die gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Anrichten einen Klecks Sauerrahm auf die Suppe geben und mit Schnittlauch bestreuen.

### Italienischer Gemüsetopf

Zutaten für 4 Portionen  
4 EL Öl  
2 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
1.2 Liter Gemüsebrühe  
200 g Möhre(n)  
200 g Kohlrabi  
120 g Champignons  
120 g Erbsen (TK)  
1 Bund Schnittlauch  
12 Blätter Spinat  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Thymian  
1 Prise Basilikum  
1 Prise Muskat

## Zubereitung

Öl in einem beschichteten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und im Öl andünsten. Die Gemüsebrühe zugießen, zum Kochen bringen und mit Thymian, Basilikum und Muskat würzen. Die Möhren und den Kohlrabi in dünnen Scheiben zufügen. Ca. 4 Minuten köcheln lassen. Die Champignons in Scheiben und die Erbsen zugeben. Ca. 3 Minuten köcheln lassen. Die in Streifen geschnittenen Spinatblätter zufügen. Noch mal kurz erhitzen, dann salzen, pfeffern und pro Portion mit ca. 1 EL feingehacktem Schnittlauch servieren.

Brennwert p. P.: 124

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

09.11.04 Gourmand

## Kalte Joghurtsuppe mit Gemüse M

### Zutaten

500 g gemischtes Gemüse  
(Kohlrabi, Möhren, Fenchel, Salatgurke)

2 Tomaten

1 Bund Schnittlauch

700 g Vollmilch-Joghurt

300 ml Milch

Salz

weißer Pfeffer

1/2 Käst. Gartenkresse

2 Scheiben Vollkornbrot

20 g Butter

1 Knoblauchzehe

## Zubereitung

Gemüse putzen und fein raspeln. Tomaten würfeln und Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Joghurt, Milch, Salz und Pfeffer verrühren und Gemüseraspel, Tomaten und Schnittlauch untermischen.

Kaltstellen. Butter in der Pfanne schmelzen, gepresste Knoblauchzehe und das Brot von allen Seiten kurz rösten. Brot in Würfel schneiden und zur Suppe reichen. Suppe in Suppentassen verteilen und mit Kresse bestreuen.

## Kohlrabi Kartoffelsuppe M

4 Portionen

Zutaten

400 g Kohlrabi

200 g Kartoffeln

1 Stange Lauch

20 g Butter od. ungehärtet. Reformhaus-Pflanzenmargarine

800-1000 ml Gemüsebrühe aus Extrakt herstellen (Reformhaus)

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

2-3 EL Zitronensaft oder 5 EL Weißwein

150 g Crème fraîche

2 EL Buchweizengrütze (in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten)

Den Kohlrabi (das zarte Grün aufbewahren) und die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.

Eine Stange Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Die Butter oder Margarine in einem Topf erwärmen; Kohlrabi, Kartoffeln und Lauch zugeben und circa 10 Minuten dünsten.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt nochmals 10 Minuten kochen lassen.

Mit Meersalz, Pfeffer, 2-3 EL Zitronensaft oder 5 EL Weißwein würzen und mit dem Pürierstab pürieren.

Crème fraîche unterrühren und in Suppentassen verteilen.

2 EL Buchweizengrütze in der Pfanne ohne Fett kurz anrösten und zusammen mit dem geschnittenen Kohlrabigrün garnieren.

### Die Nährwerte pro Portion (468 g)

Eiweiß: 5.9 g

Fett: 16.4 g

Kohlenhydrate: 18 g

Brennwert: 1064 kJ (254 kcal)

Ballaststoffe: 4 g

Cholesterin: 45.8 mg

Purine: 22.4 mg

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

## Kohlrabi Käse Topf M

2 Portion

1 lg Zwiebel

1 EI Öl

600 g Kohlrabi  
2 Kohlrabiblättchenart  
300 ml Gemüsebrühe  
400 g Kartoffeln

80 g Gouda

2 EL Saure Sahne

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, mit dem Öl glasig dünsten. Die Kohlrabi schälen, in große Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten. Mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen. Mit der Fleisch oder Gemüsebrühe aufgießen. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden, zu den Kohlrabi geben, zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 10-15 Minuten garen lassen.

Während dessen die zarten Kohlrabiblättchen kleinschneiden und kurz vor Ende der Garzeit dazugeben.

Den Käse würfeln und kurz vor dem Servieren zusammen mit der sauren Sahne unter das Gemüse mischen.

Zu diesem Essen passt gut ein Salatteller.

Kohlrabi Thymian Suppe M

Zutaten für 4 Portionen  
4 m.-große Kohlrabi  
1 Bund Frühlingszwiebel(n)

3 EL Kräuterbutter

Salz und Pfeffer, aus der Mühle  
Muskat, frisch gerieben

500 ml Rinderfond

¼ Bund Thymian

200 ml Sahne

Zubereitung

Kohlrabi putzen, schälen, waschen und in Steifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Kohlrabistreifen mit den Frühlingszwiebeln darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles mit dem Rinder-

fond angießen und ca. 10 Minuten bei milder Hitze ziehen lassen. Thymian waschen, trocknen und fein hacken. Die Sahne unter die Suppe rühren und alles mit dem Schneidstab pürieren. Mit Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
23.02.05 montana73

## Kohlrabi-Eintopf mit Grießklößchen 1 Ei M

Portion 4 Portionen

1 Suppengrün  
1 kg Ochsenbein  
2 Lorbeerblätter  
1 Pfefferkörner  
1 Fleischextrakt oder 1/2 Brühwürfel  
1 1/2 l Wasser A

1/8 l Milch

30 g Butter oder Margarine

Salz

60 g Grieß

1 Ei

Pfeffer

Muskatnuss

1 kg Kohlrabi

1 Pk. TK-Erbesen (300 g)

1 gehackter Kerbel.

Grob zerkleinertes Suppengrün mit Ochsenbein, Lorbeerblättern, Pfefferkörnern, Fleischextrakt und Wasser auf 3 zum Kochen bringen, ca. 2 1/2 Std. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 kochen lassen (im Schnellkochtopf ca. 50 Min.).

Für die Grießklößchen Milch mit Fett und Salz zum Kochen bringen, Grieß einstreuen und so lange rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Nun den Topf von der Kochstelle nehmen, leicht abkühlen lassen, dann das Ei untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kohlrabi putzen (das zarte Grün beiseite legen), schälen, in Würfel schneiden. Brühe durch ein Sieb gießen, Kohlrabi in der Brühe 10 Min. garen (Schnellkochtopf 5 Min.). Mit 2 Teelöffeln Klößchen von der Grießmasse abstechen, ca. 10 Min. in siedendem Salzwasser ziehen lassen.

Fleisch vom Knochen lösen, von Fett und Sehnen befreien, in Würfel schneiden. Fleisch, Klößchen und Erbsen in die Brühe geben, heiß werden lassen. Grobgehacktes Kohlrabi-grün und Kerbel vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

## Kohlrabicremesuppe I M

Zutaten für 4 Portionen

10 g Tomatenmark

½ Zwiebel(n)

1 TL Öl

350 g Kohlrabi

200 ml Milch

200 ml Gemüsebrühe (Instant)

15 g Speisestärke

Salz

Pfeffer

Muskat

Kohlrabi - Grün

## Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf leicht erhitzen, Tomatenmark und Zwiebeln darin leicht andünsten. Kohlrabi schälen, fein würfeln und dazugeben. Milch und Brühe vermischen und damit das Gemüse ablöschen. Bei geschlossenem Deckel das Gemüse garen. Mit einem Pürierstab pürieren. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und der Suppe zufügen. Nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit feingeschnittenem Kohlrabi-Grün garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

23.04.05 sujiba

## Kohlrabicremesuppe II M

4 Portionen

Zutaten

4-5 mittelgroße Kohlrabiknollen

Meersalz



weißer Pfeffer aus der Mühle  
Cayennepfeffer  
Hefeextrakt (Reformhaus)  
etwas Brühe

### 1 Becher Crème fraîche

Muskatnuss

Kohlrabi waschen, schälen (die feinen Blättchen aufbewahren) und in kleine Stücke schneiden.

In 300-400 ml Brühe circa 20 Minuten garen, weißen Pfeffer, Cayennepfeffer, Meersalz und Muskatnuss zugeben. Durch den Mixer (Pürierstab) geben und nochmals abschmecken.

Crème fraîche unterziehen und mit geschnittenem Grün bestreuen.

### Die Nährwerte pro Portion (264 g)

Eiweiß: 4 g

Fett: 11.6 g

Kohlenhydrate: 5.2 g

Brennwert: 592 kJ (141 kcal)

Ballaststoffe: 2.2 g

Cholesterin: 33.8 mg

Purine: 16.9 mg

[www.reformhaus.de](http://www.reformhaus.de)

### Kohlrabicremesuppe mit Croûtons M

Für 4 Personen

Suppe

1/2 Zwiebel, gewürfelt

1 EL Naturreismehl

200 g Kohlrabi, grob gewürfelt

250 ml Gemüsebrühe

100 ml Vollmilch

40 ml Sahne

1/2 TL Meersalz

Prise Pfeffer, weiß

Prise Muskat

Croûtons

2 Scheiben Vollkorntoast

10 g Butter

2 EL Kräuter, fein geschnitten  
Prise Meersalz  
Prise Pfeffer

Zwiebelwürfel, Naturreismehl und Kohlrabiwürfel trocken andarren. Gemüsebrühe und Vollmilch aufgießen und 5 Minuten kochen lassen. Suppe pürieren und die Sahne zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken. Die Butter weich werden lassen, mit den Kräutern vermischen und auf die Toastscheiben streichen. Toast kurz im Ofen grillen. Toast in Würfel schneiden und auf der Suppe verteilen.

Zubereitungszeit: 15 Min.

[naturkost.de](http://naturkost.de)

### Kohlrabicremesuppe mit Kürbiskernen M

Zutaten für 4 Portionen  
2 Kohlrabi  
50 g Kürbiskerne

1 Becher Sahne

#### Zubereitung

Kohlrabi in kleine Stücke schneiden und mit Wasser bedeckt in ca. 10-15 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten. Kohlrabi mit dem Pürierstab zerkleinern und mit der Brühe durch ein Sieb streichen. Nun die Sahne dazugeben und mit weißem Pfeffer und Salz fein abschmecken.

Zum servieren die Suppe mit den Kürbiskernen bestreuen. Die Suppe wird farblich intensiver und schöner, wenn dem Kohlrabi einige Stücke Brokkoli zugefügt werden. Statt Kürbiskernen schmecken auch Pinienkerne sehr gut. Wenn man Krabben zugibt, wird eine leckere Kohlrabisuppe Holsteiner Art daraus.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
28.07.03 Stellalotten

### Kohlrabisuppe M

Zutaten für 4 Portionen  
2 kleine Kohlrabi, auch das Kohlrabigrün  
¾ Liter Brühe

40 g Butter

40 g Mehl

4 EL Sahne

### Zubereitung

Kohlrabi waschen, schälen, grob raspeln und mit der Brühe in einen Topf geben.

Aus Butter und Mehl einen "Kloß" herstellen, zur Brühe geben und das ganze zugedeckt köcheln lassen. Nach dem Garen gut durchrühren, die Sahne dazugeben und die gehackten Kohlrabiblättchen dazugeben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

23.04.01 Miguan

Die Suppe ist einfach, schnell und lecker habe noch kleingeschnittene Würstchen beigefügt.

Ig Ulkig 18.02.2004 13:16

Ein leckeres Süppchen,  
ich hab noch bisschen Erben und eine würfelig geschn. Kartoffel dazugegeben.

LG Grete 16.08.2004 12:42

Sehr lecker. Habe zwei Kartoffeln hinzugetan und die Suppe am Ende püriert.

LG Adriane 17.11.2004 13:06

Heute habe ich in Ermangelung von Kohlrabi-Grün Schnittlauch in die Suppe getan, war auch sehr lecker!

Gruß Lordhelm 10.06.2005 12:16

### Leichte Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl

5 Möhre(n)

1 kleiner Knollensellerie

1 Stange/n Lauch

2 Kohlrabi

1 kleiner Wirsing, (geht auch mit Weißkohl)  
2 Liter Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
Majoran

### Zubereitung

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Möhren in Scheiben schneiden, Sellerie und Lauch in feine Würfel schneiden. Kohlrabi in feine Stifte, Wirsing in Rauten schneiden. Alles in 1 EL Öl andünsten mit Gemüsebrühe übergießen, weich kochen lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, etwas Majoran dazu. Nach Belieben einen Teil der Suppe pürieren und wieder zur restlichen Suppe dazugeben. Nach Bedarf erneut abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
07.09.04 äüöp

### Mediterraner Gemüseintopf

Zutaten für 4 Portionen  
1 Kohlrabi, gewürfelt (Blätter nicht wegschmeißen)  
3 Kartoffeln, gewürfelt  
1 Karotte(n), in Scheiben geschnitten  
1 Zwiebel(n), gewürfelt  
n. B. Tomatenmark  
1 Liter Gemüsebrühe, ca.  
etwas Koriander  
etwas Pfeffer  
150 g Petersilie, gehackt  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
Thymian  
Rosmarin  
evt. Chilipulver

### Zubereitung

Die gehackten Zwiebeln mit Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Dazu die Karotten geben und auch kurz mit anschwitzen. Dazu das Tomatenmark geben und danach die Gemüsebrühe. Dann die Kartoffeln und den Kohlrabi hineingeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin und Koriander abschmecken. Als letztes die kleingehackten Kohlrabiblätter und Petersilie dazu geben und nochmals abschmecken. Solange kochen, bis das Gemüse durch ist, notfalls von Tomatenmark und Gemüsebrühe zwi-schendurch hinzufügen. Es sollte soviel Tomatenmark haben, dass es eine schöne rötliche Färbung annimmt. Wer will, kann für den besonderen Geschmack noch rotes Chilipulver hinzufügen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
12.02.05 lady007

### Miradees Sommereintopf

Zutaten für 4 Portionen

- 2 große Kartoffeln
- 1 großer Kohlrabi
- 3 Karotte(n)
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 1 kleiner Brokkoli
- 2 Stängel Liebstöckel, klein
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Liter Wasser
- 1 Zwiebel(n)
- 1 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- Bohnenkraut, getrocknet
- Muskat
- Würfel Brühe
- Pfeffer, bunt, frisch gemahlen
- Couscous (Instant)

### Zubereitung

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und würfeln. Wasser in einen großen Topf geben und mit Kartoffeln und Kohlrabi zum Kochen bringen. Maggikraut waschen und klein schneiden und in den Topf geben. Karotten in Scheiben schneiden und in den Topf geben. Alles leicht köcheln lassen. Paprika und Brokkoli waschen, putzen und in kleine Stücke teilen bzw. in Streifen schneiden. Wenn das Gemüse fast gar ist, beides (Paprika und Brokkoli) dazugeben. Inzwischen Zwiebel schälen, fein würfeln und in Sonnenblumenöl hellbraun anbraten. Wenn das Gemüse bissfest ist, Tomatenmark rein und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss den (Instant-)Couscous reinrühren und schlemmen.

Anmerkung: Hab sechs Brühwürfel gebraucht, um den erwünschten Geschmack zu bekommen. Wem es zuviel ist oder wer es weniger würzig mag, einfach weniger nehmen. Ich denke mit Gemüsebrühe geht's auch.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
19.04.05 miradee

## Norddeutscher Eintopf Schnüsch M

Zutaten für 4 Portionen

50 g Mehl

50 g Butter

400 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

300 g Kohlrabi

200 g Erbsen (TK)

1 Liter Milch

Salz und Pfeffer

Muskat

1 Bund Petersilie

### Zubereitung

Kartoffeln, Möhren und Kohlrabi waschen, schälen und ca. 1-cm-groß würfeln. In Salzwasser ca. 13-15 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen hinzufügen und kurz mitkochen. Das Gemüse abgießen. Butter und Mehl gründlich miteinander verkneten. Die Milch aufkochen und die Mehlbutter in kleinen Stücken unterrühren und mit einer Prise Muskatnuss abschmecken. Das Gemüse zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackte Petersilie in den Eintopf einrühren und anschließend servieren.

**Tipp:** Milch und Mehlbutter mit einem Pürierstab mixen, geht einfacher.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.03.05 brandybunny

## Nudelsuppe 2 Ei M

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

100 g bunte Vollkorn-Nudeln (z.B. Farfalle)

200 g Möhren

100 g Kohlrabi

1 l Gemüsebrühe

100 g Erbsen

Kräutersalz

Flüssigwürze

**Eierstich:**

3 EL süße Sahne

## 2 Ei

Meersalz  
frisch geriebene Muskatnuss  
Butter zum Einfetten

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Möhren bürsten, Kohlrabi schälen, beides waschen und grob raspeln. Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Gemüseraspel und Erbsen darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Nudeln zugeben und Suppe mit Salz und Flüssigwürze abschmecken.

## Eierstich:

Sahne und Eier mit Gewürzen verquirlen. Gefäß mit Butter einfetten und Eimasse einfüllen.  
Im heißen Wasserbad zugedeckt etwa 20 Minuten stocken lassen.  
Fertigen Eierstich stürzen, in Würfel schneiden und in die heiße Suppe geben.

[naturkost.de](http://naturkost.de)

## Schnelle Gemüsesuppe M

Zutaten für 4 Portionen  
5 Möhre(n)  
2 Kohlrabi  
2 m.- große Zwiebel(n)

200 g Frischkäse, natur  
¾ Liter Gemüsebrühe

Butter

Petersilie, gehackt

## Zubereitung

Die Zwiebeln fein würfeln. Die Möhren und den Kohlrabi putzen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in etwas Butter glasig andünsten und mit der Brühe aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann ungefähr die Hälfte des Gemüses aus der Brühe nehmen. Das übrige Gemüse in der Brühe pürieren. Den Frischkäse bei milder Hitze in der Suppe schmelzen lassen, die Gemüsestreifen wieder hinzugeben. Die Suppe mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
29.06.03 MaikeWendt

## Schnüschn M

(schleswig-holsteinische Suppe) 4 Personen

500 g Kartoffeln  
250 g Möhren  
250 g Kohlrabi  
250 g grüne Bohnen (Tiefkühlkost)  
3/4 l Wasser  
1 Pr. Salz

125 ml Milch (1,5 %)

1 EL Butter (10 g)

1/2 Bund Petersilie

Schneiden Sie das gewaschene und geschälte Gemüse (Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln) in Würfel. Danach garen Sie das Ganze zusammen mit den gebrochenen Bohnen und den Erbsen ca. 20 Minuten. Das gegarte Gemüse nun mit warmer Milch übergießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter in die Suppe geben und die gewaschene und kleingeschnittene Petersilie unterrühren.

**Bemerkung:** Dazu schmeckt Schinken oder Matjes

**Pro Person** ca. kcal 221 / 925 kJ

35 g KH - 11 g Ballastst. - 2 BE ca. - 3 g Fett - 2 g GFS - 1 g EUFS - 0 g MUFS - 8 mg Cholest. - 11 g Eiweiß

## Tomatensuppe mit Käseklößchen 1 Ei M

Ca. 1 1/4 Stunden

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Suppengrün  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
1 kg Tomaten

1/8 l Milch

1 TL Butter / ungehärtete Margarine

6- 7 EL Grieß

1 Kohlrabi

3 mittelgroße Möhren

1 Stange Porree (Lauch)

je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum

1 Ei (Gr. M)



30 g ger. Parmesan- Käse

Salz,  
Pfeffer

### Zubereitung

1. Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Zwiebel schälen. Alles klein schneiden und im heißen Öl andünsten. Mit 1 1/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen. Hälfte Tomaten waschen, vierteln, entkernen und zur Brühe geben. Ca. 30 Minuten köcheln.
2. Milch und Butter / ungehärtete Margarine aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, vom Herd nehmen, quellen lassen.
3. Rest Tomaten überbrühen, Haut abziehen. Vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Rest Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.
4. Kräuter waschen, hacken. Ei, Kräuter und Parmesan unter den Grieß rühren. Klößchen formen. In siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, salzen, aufkochen. Gemüse, außer Tomaten, darin ca. 12 Minuten garen. Klößchen und Tomaten in der Suppe erhitzen, abschmecken.

Getränk. z. B. Weißwein- Schorle.

Wichtige Nährwert- Angaben

Pro Portion ca. 240 kcal/1 000 kJ

Eiweiß 14 g

Fett 6g

Kohlenhydrate 32 g

### Vital - Tipp:

Tomaten sind echte Schlankmacher - 100 Gramm haben nur 19 Kalorien!  
Außerdem stecken sie voller Vitamine.

Bella Nr. 33/03

### Weckesuppe

Für

Zutaten:

pro Person

1/4 l Wasser  
Porree, Sellerie, Karotten  
Liebstöckel  
evtl. einige frische Brennnesselblättchen  
1-2 Kohlrabiblättchen oder etwas Kohlrabischale

#### pro Person

1 TL Schmand  
Salz  
etwas Gemüsebrühe  
Brötchenwürfel

#### 1 EL Butter

Das Wasser mit dem Gemüse und den Kräutern 10 Min. köcheln lassen.  
Gemüse aus der Brühe nehmen, Schmand dazugeben mit Salz und Gemüsebrühe würzen. Brötchenwürfel in der Butter anrösten und in den aufgefüllten Tellern verteilen, sofort essen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

E. Strack, Felsberg

[naturkost.de](http://naturkost.de)

#### Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Montag, 11. Juli 2005

**Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst**

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) Montag, 11. Juli 2005

