Saisonrezept April

Knackig frischer Kohlrabi

Der leicht süssliche, knackige Kohlrabi kann im Frühling als eines der ersten Gemüse genossen werden. Die Knolle ist meist grünlich-weiss, ist aber auch blauviolett anzutreffen. Kohlrabi eignet sich roh bestens zur Zubereitung von Salaten und schmeckt auch gekocht in verschiedensten Variationen. Das Gemüse ist ein hervorragender Lieferant von Vitamin C, B9 und E sowie Eisen. Auch in den Blättern der Pflanze stecken viele wertvolle Vitamine. Sie können wie Spinat zubereitet werden.

Sobald Kohlrabi geschält und geschnitten sind, sollten sie möglichst bald konsumiert werden. Sonst können wertvolle Inhaltsstoffe und die Knackigkeit sehr schnell verloren gehen.

Tipp: Nach dem Kauf die Blätter entfernen. Diese entziehen der Knolle Feuchtigkeit.

bio.

Überbackene Kohlrabischeiben

Zutaten

400 g	Kohlrabi
1 dl	Gemüsebouillon
2	Tomaten
1 EL	Olivenöl, nativ
80 g	Hartkäse
40 g	Rahm
1 EL	Weisswein
1	Knoblauchzehe
	Kräutersalz
	Pfeffer
8	Salbeiblätter

4 Personen | 30 min | einfach

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden und in der Gemüsebouillon bissfest dünsten.
2. Tomaten in Scheiben schneiden. Kohlrabi auf ein geöltes Backblech setzen, mit Tomatenscheiben belegen und mit Kräutersalz bestreuen.
3. Käse fein reiben und mit Rahm, Weisswein, gepresstem Knoblauch und Pfeffer vermischen.
4. Die Salbeiblätter auf die Tomatenscheiben legen und die Käsemasse darüberverteilen.
5. Bei 180 °C im Backofen 15 – 20 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Dazu passen Vollkornnudeln oder Vollreis mit Tomatensauce.

e Guete!