

Rezepte mit Kohlrabi-Blätter

Die Blätter der Kohlrabi sind nicht nur sehr gesund, sie schmecken auch sehr lecker!

z.B. als schnelle Pasta Sauce:

Dafür das gewaschene und gerüstete Kraut mit etwas Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten und gut schwenken. Mit Weisswein ablöschen, einreduzieren, mit Salz & Pfeffer abschmecken (wer mag noch einen Schuss Rahm dazugeben) und mit etwas Pastawasser unter die fertiggegarten Nudeln mischen.

Oder als Kohlrabi-Salat:

150 g Joghurt nature oder M-Dessert, 2 EL Zitronensaft, etwas Kräutersalz und Pfeffer glattrühren. Die zarten Kohlrabi-Blätter beiseitelegen, Kohlrabi schälen, direkt in die vorbereitete Salatsauce raffeln und sofort mischen. Nach Belieben 1 Apfel dazuraffeln. Die Kohlrabiblätter in feine Streifchen schneiden und darunter mischen, abschmecken. Einige Blätter von Frühlingssalaten wie Pflücksalat, Eichblatt- oder Kopfsalat waschen, gut abtropfen, Salatteller oder -platte damit auslegen, Kohlrabisalat darauf anrichten. Garnitur: etwas Kresse, Sprossen, Radiesli, Eier oder Apfel in ganz feine Schnitze schneiden und darüber verteilen.



Rezept: Birsmatthof