

Guten Appetit!



**Kohlrabi
Sorte „Superschmelz“**



Gärtnerhof Staudenmüller
Askanische Str. 1, 17268 Templin- Vietmannsdorf
Tel. (039882) 263
E- Mail: staudenmueller@gmx.net
www.gaertnerhof-staudenmueller.de
gemeinsam Landwirtschaften (gela) im Aufbau
Ferienwohnungen
Hofladen in Vietmannsdorf- jederzeit

Kohlrabi leitet sich von den lateinischen Wörtern rapa, rapum = Rübe und caulis = Kohl ab, bedeutet somit auf Deutsch „Rübenkohl“. Er ist eine Zuchtform vom Gemüsekohl. Wir essen die verdickte Sprossachse.

Es gibt Kohlrabi mit weißer, hellgrüner oder auch zartvioletter Schale. Für den Winter und das zeitige Frühjahr bauen wir die Sorte „Superschmelz“, von einem begnadeten Züchter gezüchtet, an. Sie wird im Mai ausgesät, im Juni gepflanzt, im Juli gehackt, im August bewässert und im September wieder gehackt, im November geerntet und von Dezember bis April gegessen. Die Knollen werden bis zu 5kg schwer. Diese Sorte hat die Fähigkeit, seine Zartheit und sein Aroma bis ins Frühjahr im Lager zu erhalten. Dadurch können wir bis Ende April Freilandkohlrabi vom eigenen Acker anbieten.

Geschichte

Schon die alten Römer verzehrten den Kohlrabi, den sie Caulorapa nannten. In Deutschland bzw. Mitteleuropa wird der Kohlrabi erst seit dem Mittelalter geschichtlich erwähnt. Genaueres zum Zeitpunkt der Entstehung und das Ursprungsland sind unsicher. Seit dem 16. Jahrhundert wird der Kohlrabi in Kräuterbüchern aufgeführt.

Kohlrabi gilt als typisch deutsches Gemüse; hierzulande wird er auch am meisten verzehrt. Der Name wurde in etliche andere Sprachen übernommen, wie etwa ins Englische.

Inhaltsstoffe

Die Kohlrabiknolle enthält viel Kalium, Calcium und Magnesium, zudem auch relativ viel Vitamin C, außerdem sehr wenig Kalorien.

Zubereitung

Kohlrabi eignet sich hervorragend für Cremesuppen, Eintöpfe, Aufläufe, zum Überbacken oder als Beilage mit anderem Gemüse, wie Möhren oder Zucchini, zu Fisch, Fleisch oder Eierspeisen. Auch als Rohkost in Salaten oder pur für zwischendurch schmeckt er sehr gut.

Am besten schmeckt er leicht gedünstet mit einer Sahnesauce als Beilage zu einem Gericht.

Rezepte mit Kohlrabi

Vietmannsdorfer Kohlrabi-Salat

1 großer Kohlrabi
3 Möhren
2 Äpfel
2 Zwiebeln
etwas Frühlingslauch
etwas Essig und Öl
je eine Prise Salz, Pfeffer und Zucker

Kohlrabi, Möhren und Äpfel in eine Schüssel reiben. Den Salat mit Essig, Öl und den übrigen Zutaten verfeinern. Anschließend den Salat 30 Minuten ziehen lassen.

Tip: Nach Belieben kann dem Salat mit etwas Joghurt ein besonderes Aroma verliehen werden.

Kohlrabi-Kartoffelsuppe wie zu alten Zeiten

1 Kohlrabi
350g Kartoffeln
4 große Möhren
1 Sellerieknolle
4 kleine Zwiebeln
etwas Apfelessig
Salz, Pfeffer, Muskat, Kräuter der Uckermark, Paprikagewürz (edelsüß)
1 Bund Schnittlauch

Kohlrabi, Kartoffeln und Möhren nach Belieben schälen und gleichermaßen würfeln. Anschließend alles zusammen mit den Zwiebeln anschwitzen. Mit Flüssigkeit auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Mit Gewürzen und Apfelessig vervollständigen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluß mit fein gehacktem Schnittlauch garnieren.

Tip: Weitere Variationen sind mit Zugabe von Knoblauch, Kümmel, Brühen sowie Frischkäse möglich.

Kohlrabischnitzel vegetarisch

1 Kohlrabi
2 Eier
etwas Milch
Salz, Pfeffer
etwas Paniermehl
etwas Bratöl

Gewaschenen Kohlrabi schälen und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden.

Die rohen Eier aufschlagen und mit der Milch sowie den Gewürzen verrühren und in eine flache Schale geben. In eine weitere flache Schale das Paniermehl schütten.

Scheibe für Scheibe zunächst mit der Eiermasse bedecken und im Paniermehl wälzen. Von beiden Seiten in einer mit Öl vorbereiteten Pfanne goldbraun braten.

Kohlrabischnitzel schmecken hervorragend mit Rohkostsalat, Kartoffeln sowie verschiedenen Getreideprodukten.