

# Ein typisch einheimisches Gemüse...

Ernährungstipp von Karin Maring

Vom Frühjahr bis in den Herbst hinein steht Kohlrabi auf unserem Speiseplan. Erstaunlicherweise ist das Gemüse überwiegend im deutschsprachigen Raum beliebt. Die frühen Sorten werden im Gewächshaus kultiviert oder im südlichen Europa angebaut. Etwa ab Juni sind die heimischen Freilandknollen auf den Märkten zu finden. Diese späteren Sorten sind geschmacksintensiver und besser lagerfähig. Kohlrabi erinnert geschmacklich wenig an die verwandten Kohlgemüse. Er hat eher ein süßlich, nussiges Aroma. Robustere Sorten schmecken leicht scharf, weil der Senfölgelhalt höher ist. Ob die Knollen grün oder lila-blau sind, spielt für den Geschmack keine Rolle.

Der Vitamin- und Mineralstoffgehalt ist übrigens in den Herzblättern höher als in der Knolle. Um das Holzigidwerden nach dem Einkauf zu verhindern, sollte Kohlrabi in ein feuchtes Tuch eingewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks nur kurzzeitig aufbewahrt werden. Nach dem Schälen wird das Gemüse zerkleinert, gedünstet und traditionell in weißer Sauce zubereitet. Varianten sind ausgehöhlte, gefüllte Knollen oder Eintöpfen und Aufläufen mit Kohlrabi.

Probieren Sie doch mal Kohlrabi-Rohkost: Aus saurer Sahne, etwas Olivenöl, Salz, gemahlener Chilischote, Schnittlauchröllchen und einigen Tropfen Zitronensaft eine Sauce rühren, geschälten Kohlrabi hineinraspeln und vermischen. Die zarten Blätter der Knolle und gehackte Nüsse oder Sesam darüber streuen. Guten Appetit!

