

Kohlrabi



© remus20 - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken



Rohkost
Salat

Kohlrabi ist ein typisch deutsches Gemüse. Es lässt sich gut als Rohkost verwenden, aber auch in der warmen Küche als Gemüsebeilage. Das weiße Fleisch der Knollen ist knackig, zart und saftig, sofern es nicht verholzt ist.

Passt auch zu:



Fleisch, z. B. Hackfleisch



Reis



Apfel, z. B. als Salat



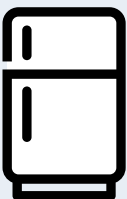
Lachs



Erbsen, Möhren



Radieschen, z. B. als Salat



Kühlen

Lagerung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks **bis zu einer Woche**.



Tipp:

Die zarten Herzblätter können gut mitverwendet werden. Wenn man den Kohlrabi allerdings noch ein paar Tage aufbewahren möchte, ist es besser, alle Blätter und Blattstiele zu entfernen.



Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

- | | |
|---|---|
| 1 mittelgroße Kohlrabi | 1 Knoblauchzehe |
| 600 Gramm Kartoffeln
(am besten mehlig kochende) | 200 Milliliter Milch |
| 2 kleine Zwiebeln | 75 Milliliter Sahne |
| 80 Gramm Schnittkäse,
z. B. Gouda, Emmentaler
oder Edamer | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |
| | etwas Butter / Margarine
für die Auflaufform |



Zubereitungszeit: circa **40 Minuten**
plus **circa 50 Minuten** Backzeit



© Rüdiger Lobitz, afd



1.

Kartoffeln und **Kohlrabi** schälen und waschen.



2.

Zwiebeln schälen. Alles mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. **Knoblauch** schälen und kleinschneiden.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn



3.

Den **Käse** fein reiben. **Kartoffel-, Kohlrabi- und Zwiebelscheiben** abwechselnd schichtweise in eine mit **Butter** oder **Margarine** ausgeriebene Auflaufform füllen. Dabei mit Kartoffeln beginnen und abschließen. Jede zweite Schicht leicht mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen. **Milch** und **Sahne** verrühren und mit klein geschnittenem **Knoblauch, Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** würzen.



4.

Das Gemisch über das Gemüse in die Auflaufform gießen. Den geriebenen **Käse** darüber streuen.



Variation:

3 Scheiben Kochschinken (80 Gramm) in Streifen schneiden und zwischen das Gemüse schichten.



5.



© Rüdiger Lobitz, afd

Im vorgeheizten Backofen auf **mittlerer Schiene bei 190 °C (Umluft 170 °C)** etwa **50 Minuten** backen. Das Gratin wird fest, wenn es eine Weile abkühlt.