

ZUTAT
Kohlrabi



Aus dem Stängel

Im Gegensatz zu seinen Kohlverwandten bilden die Kohlrabi keinen Kopf, sondern machen quasi einen dicken Hals: Die Knolle ist nämlich die runde Verdickung des Stängels. Richtig besehen, handelt es sich beim Kohlrabi um eine Kohlrübe, die anstatt ihre Kraft tief in die Erde zu stecken, wie das ihre anderen Verwandten, die Steckrüben, tun, schwillt sie über der Erde zu einer Kugel an. Das Wort Chol-Rab soll im 16. Jahrhundert aus Italien zu uns gekommen sein: cävolo = Kohl, rapa = Rübe, und damit wohl auch das zugehörige Gemüse. Wirklich bekannt als Gemüse wurden die Kohlrabi erst etwa 300 Jahre später.

Zartgrün oder violett

Im Treibhaus wachsen Kohlrabi schneller als im Freiland und sie werden geerntet, wenn die Knollen noch nicht allzu gross sind. Treibhaus-Kohlrabi sind deshalb oft zarter und saftiger, diejenigen aus dem Freiland schmecken dafür etwas kräftiger. Man kann sie in der Regel an der Farbe unterscheiden: Zartgrüne Knollen kommen aus dem Treibhaus, blau-violette gedeihen im Freiland.

Richtig gewürzt

Intensive Gewürze bekommen den Kohlrabi nicht, dafür aber Kräuter wie Kerbel, Dill, Estragon, Basilikum, Petersilie und Schnittlauch. Ausserdem sind Butter, Rahm und Käse perfekte Partner und Würze zugleich. Und ein Spritzer Zitronensaft und einige Umdrehungen schwarzer Pfeffer runden das Kohlrabigericht harmonisch ab.

Mit Blattgrün kaufen

Wenn man die Wahl hat, sollte man immer Knollen mit Blättern kaufen. Denn an den Blättern kann man erkennen, ob die Kohlrabi frisch sind; sie welken nämlich schnell. Man sollte sie nicht wegwerfen, denn sie können wie Spinat gekocht werden. Sie enthalten übrigens mehr Vitamine als die ohnehin schon gesunden Knollen. Deshalb sollte man vor allem die zarten Herzblätter beiseitelegen und am Schluss gehackt roh über die Kohlrabigerichte streuen.

Vielfältige Verwendung

Kohlrabi schmecken sowohl roh wie gekocht. Roh können sie wie Äpfel von der Hand in den Mund gegessen werden und sie lassen sich mit ihrem leicht nussigen Geschmack besonders gut mit ebenfalls rohen Äpfeln und Rüebli kombinieren, zum Beispiel in Form eines Salats. Zudem passen Kohlrabi perfekt zu jungen, feinen Erbsen, frischen Champignons und neuen Kartoffeln, und fast alle Rüebliengerichte lassen sich auch mit Kohlrabi zubereiten.

Zutatenkategorie [Gemüse](#)

Aufbewahrungshinweise

Nach dem Kauf kann man Kohlrabi noch etwa 3 Tage aufbewahren, sollte jedoch die Blätter abtrennen, da sie der Knolle Feuchtigkeit entziehen.