



Der Kohlrabi:

Wissenschaftlicher Name	Brassica oleracea
Familie	Kreuzblütler
Sorten	Frühkohlrabi, Herbstkohlrabi Weiß oder blau
Herkunft	Norden Europas, Deutschland
Anbau	Mittel- & Westeuropa Sonniger Standort; normaler Wasserbedarf aber ohne Schwankungen Aussaat: Ende März – Mitte Mai Ernte: Juni – Oktober ⇒ Gut im eigenen Garten zu ernten
Merkmale	Pflanze: zweijährige krautige Pflanze; ca. 40 cm hoch „Frucht“: verzehrt wird die Knolle kugelig, plattrund, oval, weiß – weißgrün Ø 5-20 cm Geschmack: mild, leicht süßlich – nussig
Wissenswertes	Neben dem weißgrünen Kohlrabi gibt es auch bläulichen und rötlich bis violette Sorten. Besonders viele Vitamine und Mineralstoffe sind in den Blättern enthalten. Die Blätter enthalten doppelt so viel Vitamin C wie die Knolle. Großteil des verzehrten Kohlrabis kommt aus Deutschland (kurze Transportwege) dementsprechend ist der Konsum durchaus nachhaltig.
Inhaltsstoffe	Hoher Wasseranteil (>90%) Vitamine: Vitamin C Vitamin A Vitamin B1 und B2 Vitamin E Mineralstoffe: Kalzium

Kalium
Phosphor
Magnesium
Eisen

Rezeptidee: Kohlrabi-Möhren-Salat

Zutaten:

250 g Kohlrabi (mit Blättern!)
150 g Möhren
1 Apfel
3 EL Apfelsaft
1,5 EL Zitronensaft
1 TL Rapsöl
optional: 25 g Haselnüsse

Zubereitung

1. Kohlrabi und Möhren waschen, schälen und putzen und die ganz zarten Kohlrabi Blätter ebenfalls waschen und aufbewahren.
2. Kohlrabi und Möhren getrennt feinraspeln.
3. Apfel waschen, schälen und entkernen, dann ebenfalls feinraspeln, mit einem ½ EL Zitronensaft beträufeln und zu den Möhren geben.
4. Apfelsaft, restlichen Zitronensaft und Öl vermengen.
5. Kohlrabi mit den Haselnüssen und der Hälfte der Soße vermengen, die restliche Soße über die Möhren geben und auf dem Teller einfach alles miteinander vermengen oder nebeneinander anrichten.
6. Kohlrabiblätter feinhacken und über den Salat streuen.

Wusstet ihr, dass selbst
in anderen Sprachen
der Kohlrabi, Kohlrabi
heißt?!

*Das ist so, weil es ein fast nur in
Deutschland angebautes Gemüse
ist.