

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 bläuliche, rötliche bis hin zu violetten Sorten. Besonders viele Vitamine und Mineralstoffe sind in den Blättern enthalten. Diese enthalten doppelt so viel Vitamin C wie die Knolle. Der Großteil des verzehrten Kohlrabis kommt aus Deutschland (kurze Transportwege), dementsprechend ist der Konsum durchaus nachhaltig.
Inhaltsstoffe	Hoher Wasseranteil (>90%) <u>Vitamine:</u> Vitamin C Vitamin A Vitamin B1 und B2 Vitamin E <u>Mineralstoffe:</u> Kalzium Kalium Phosphor Magnesium Eisen

Rezeptidee: Kohlrabi-Möhren-Salat

Zutaten:

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

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

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

Utensilien: Küchenwaage, Küchenmesser, Schneidebrett, Sparschäler, Esslöffel, Teelöffel, Schüssel, Küchenreibe

1. Schritt: 250g Kohlrabi, 150g Möhren

Kohlrabi und Möhren waschen, schälen und getrennt feinraspeln. Die zarten Kohlrabi Blätter ebenfalls waschen und aufbewahren.

2. Schritt: 1 Apfel, ½ EL Zitronensaft

Apfel waschen, schälen und entkernen, dann ebenfalls feinraspeln, mit einem ½ EL Zitronensaft beträufeln und zu den Möhren geben.

3. Schritt: 3 EL Apfelsaft, restlicher Zitronensaft, 1TL Rapsöl

Apfelsaft, restlichen Zitronensaft und Öl vermengen.

4. Schritt: 25g Haselnüsse

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.

5. Schritt: Kohlrabi Blätter

Kohlrabi Blätter feinhacken und über den Salat streuen.

Nährwerte für den gesamten Salat:

Energie (kcal) – 469kcal
Kohlenhydrate – 44,8g
Eiweiß – 10,7g
Fett – 24,1g