

Bärlauch-Kartoffel-Suppe – die letzte Woche mit Bärlauch...

~ 250g mehligkochende Kartoffeln, 2 Bund Bärlauch, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 3 EL Olivenöl, 1l Gemüsebrühe, 50g Sahne, Salz & Pfeffer ~

Zwiebeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Möhre waschen und würfeln. Bärlauch waschen, trockentupfen und schneiden. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln in einem Topf in Olivenöl leicht anbraten, etwas salzen und pfeffern. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sahne und Bärlauch hinzugeben. Dann mit einem Pürierstab pürieren.

Pesto aus Kohlrabi-Blättern – Ja, bitte die Blätter vom Kohlrabi unbedingt auch verwenden!

~ 4 Kohlrabiblätter, 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 50g Parmesan, 80ml Olivenöl, 4 EL Sonnenblumenkerne, Salz & Pfeffer ~

Kohlrabiblätter waschen, trockentupfen und grob hacken. Zitrone waschen und trockenreiben. Von der Schale der Zitrone ca. 2 TL abreiben, den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kohlrabiblätter, den Zitronenabrieb, 4 EL Zitronensaft, die Sonnenblumenkerne und das Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi-Carpaccio

~ 1 Kohlrabi, ½ Bund Petersilie, 1 TL Meerrettich, 1 EL Schmand, 30g Sonnenblumenkerne, 2 EL Essig, 1 EL Olivenöl, 1 Prise Zucker, Salz & Pfeffer ~

Kohlrabi schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Eine Platte mit den Kohlrabischeiben auslegen und leicht mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Aus Olivenöl, Essig, Schmand und Meerrettich ein Dressing rühren. Evtl. einen Schuss Wasser zufügen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Petersilie waschen, trockentupfen, grob hacken und in die Sauce geben. Die Kohlrabischeiben mit dem Dressing beträufeln. In einer kleinen Pfanne die Sonnenblumenkerne (ohne Fett!) anrösten, bis sie anfangen zu duften und über das Kohlrabi-Carpaccio streuen. Guten Appetit!

Mediterranes Kohlrabigemüse

~ 400g Kohlrabi, 400g Paprika, 200g Tomaten, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, ½ Bund Petersilie, 3 EL Olivenöl, 100ml Weißwein, 1 EL mediterrane Kräutermischung, Salz & Pfeffer ~

Kohlrabi schälen und in dünne Stifte schneiden. Tomaten und Paprika waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Kohlrabi- und Paprikawürfel hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. mitrösten. Die Tomatenwürfel zugeben, Weißwein und Wasser angießen und die Kräuter einstreuen. Anschließend alles ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft und das Gemüse bissfest gegart ist. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

Kohlrabi-Tomaten-Gratin

~ 2 Kohlrabi, 800g Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 200ml Sahne, 2 Eier, 150g geriebener Käse, ½ Bund Petersilie, 3 EL Sonnenblumenkerne, Salz & Pfeffer ~

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Knoblauch schälen, fein hacken, Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Sahne, Eier, Knoblauch und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gegarten Kohlrabischeiben abtropfen lassen. Eine Auflaufform einfetten, das Gemüse hineinstapeln und Soße darüber verteilen. Käse und Sonnenblumenkerne darauf streuen. Im Ofen ca. 20 Min. backen.

Mango-Bananen-Getränk

~ 1 Mango, 1 Banane, 250ml Orangensaft, 500ml Naturjoghurt, 1 EL Honig, etwas Vanilleeis oder Eiswürfel ~

Mango und Banane schälen und klein schneiden, mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Wenn man mag, kann man ein paar Eiswürfel mit zerkleinern, dadurch wird das Ganze ein bisschen fester (und kälter). Oder zum Servieren eine Kugel Vanilleeis dazu geben. Lecker!

Der **Kohlrabi** kommt diese Woche aus unserem eigenen Anbau. Den Kohlrabi haben wir in KW 09 in unsere Gewächshäuser gepflanzt.



Was viele nicht wissen: Beim Kohlrabi können auch die Blätter verwendet werden!! Die unscheinbare Knolle ist ein wahres Vitamin- und Nährstoffwunder! Kohlrabi hat viel Vitamin C, welches wichtig für unsere Immunabwehr ist. Besonders in den Kohlrabiblättern steckt viel Vitamin A, welches vor Herzerkrankungen schützt und den Cholesterinspiegel senkt. Enthaltene Vitamin E stärkt Haut und Haar, die enthaltenen B-Vitamine sind wichtig für das Nervensystem, die Durchblutung und die Muskeln. Kohlrabi wird zur Prävention von Bluthochdruck und Schlaganfall empfohlen. Viele enthaltene Ballaststoffe unterstützen das Verdauungssystem. Kohlrabi ist außerdem sehr bekömmlich.