

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-KOHLRABI: RUND UND GESUND.

Wie der Name sagt, gehört der Kohlrabi zur Familie der Kohlgewächse. Die Römer nannten ihn "caulorapa" was "Stängelrübe" heißt. Und damit ist das Gemüse auch sehr gut beschrieben. Im Gegensatz zu anderen Kohlarten werden bei Kohlrabi nämlich nicht die Blätter oder Blüten der Pflanze gegessen, sondern der zarte verdickte Pflanzenstiel. Deshalb kann die Knolle mitunter auch gar nicht so zart, sondern recht holzig sein! Eine Ausnahme ist die Sorte Superschmelz, die im Biolandbau gerne verwendet wird. Dieser Kohlrabi ist riesig und dennoch immer ganz besonders zart.

GARANT FÜR VITAMIN C

Es gibt weißen und blauen Kohlrabi, beide sind nicht nur wegen des würzigen Geschmacks so beliebt, sondern auch wegen seiner Inhaltsstoffe. Kohlrabi ist besonders reich an Vitamin C – schon eine halbe Knolle deckt den Tagesbedarf! Außerdem versorgt uns Kohlrabi mit Carotinen, Niacin und Folsäure. An Mineralstoffen liefert sie reichlich Kalium, Magnesium, Calcium und Selen. Den typischen Geschmack erhält Kohlrabi durch Abbauprodukte von Glucosinolaten und schwefelhaltigen Verbindungen auf der Basis der Aminosäure L-Cystein. Diese Inhaltsstoffen wirken antimikrobiell und krebsvorbeugend, sind jedoch hitzempfindlich. Daher sollte Kohlrabi auch roh verspeist werden.

TIERE WÜRDEN BIO KAUFEN

Beim Anbau von Bio-Kohlrabi werden weder Mindererdünger noch chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verwendet – und das schmeckt man. Studien zeigen, dass Ratten und Kaninchen zwischen biologisch und konventionell angebautem Kohlrabi unterscheiden können. Sie bevorzugen Bio.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die runde oder plattrunden Knollen gut waschen. Die sehr zarten Frühlingskohlrabis braucht man nicht schälen. Ansonsten schälen und holzige Stellen – meist beim Wurzelansatz – wegschneiden. Kohlrabi hat einen leicht süßlich, fast nussartigen Geschmack und schmeckt roh oder gegart. Die Blätter sind besonders vitaminreich, daher die zarten Herzblätter immer mitverwenden – kleingehackt im Salat oder gedünstet wie Spinat. Kohlrabi hält sich einige Tage im Gemüsefach des Kühlschranks, wenn man zuvor die Blätter entfernt.

ROH ODER GEGART

Frischer Kohlrabi eignet sich für Salat und Rohkost, als Fülle für Schinkenröllchen und als Gemüsestäbchen mit Dips zum Eintunken. Nicht nur Kinder lieben es, Kohlrabistifte oder Scheiben einfach roh – zum Beispiel zum Butterbrot – zu knabbern. Gegart kommt Kohlrabi als Suppe, gedünstet oder gebraten auf den Teller. Der Klassiker schlechthin ist gefüllter Kohlrabi.

EINKAUF UND LAGERUNG

Frische Kohlrabi erkennt man am grünen und knackigen Laub. Kohlrabi ist im Gemüsefach des Kühlschranks, ohne Blätter, 3 bis 4 Tage haltbar. Die zarten Blätter sollte man separat in einen verschlossenen Plastikbeutel geben

DAS MENÜ DER WOCHE:

2 Kohlrabi
1/2 Becher Joghurt
2 EL Sauerrahm
Saft einer Zitrone
Salz
1/2 Bund Dille

4 junge Kohlrabi
Salz
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Öl
300 g Faschiertes (Jungrind)
Salz, Pfeffer, Muskat
1 altbackene Semmel, Milch
1/2 Bund Petersilie
1 Ei
250 ml Suppe (od. Gemüsebrühe)
2 EL Milch
1 EL Mehl
2 EL Obers
1 Bund Schnittlauch

400 g Erdbeeren
20 g Butter
30 g Zucker od. Honig
Minze
Zitroneneis

Teig:
250 g (Vollkorn)Mehl
Salz
250 g Topfen
180 g Butter
Fülle:
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
300 g Kohlrabi
100 g Schafkäse
Saft und Schale einer Zitrone
1/2 Bund Kerbel od. Petersilie
Pfeffer aus der Mühle
Ei zum Bestreichen

KOHLRABI

Kohlrabisalat mit Dill-Rahm

(4 Portionen)

Die geraspelten oder gehobelten Kohlrabi mit einer Salatsoße aus Joghurt, Sauerrahm, Zitronensaft, Salz und gehackter Dille marinieren.

Klassisch gefüllte Kohlrabi

(4 Portionen)

Kohlrabi mit einem Kaffeelöffel aushöhlen, salzen und ca. 5 Minuten dämpfen oder in wenig Wasser dünsten. Zwiebel fein ringelig schneiden, in Öl andünsten, Kohlrabiabschnitte fein hacken und mitdünsten, Faschiertes dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und reichlich gehackter Petersilie würzen. Die Semmel in Milch einweichen, ausdrücken und mit dem Ei zur Fülle mischen. Kohlrabis damit füllen, in eine Auflaufform stellen, Suppe/Brühe dazugießen und im Rohr bei 190 °C 30 min fertigdünsten.

Kohlrabi herausnehmen, den Sud mit dem Gmachtl aus Milch und Mehl binden, kurz aufkochen, Obers und Schnittlauch dazugeben. Die Kohlrabis mit der Soße servieren.

Gegrillte Erdbeeren mit Zitroneneis

(4 Portionen)

Vier bis fünf schön reife Erdbeeren zerdrücken, mit Zucker oder Honig verrühren, sanft erwärmen und dann passieren. Inzwischen eine Pfanne mit geripptem Boden oder einen mit Alufolie ausgelegten Plattengriller sehr heiß werden lassen, mit Butter bestreichen und die restlichen Erdbeeren darin beidseitig je 2 Minuten grillen. Die gegrillten Erdbeeren noch heiß auf Desserttellern mit Erdbeersöße, Zitroneneis und Minzblättchen anrichten.

Zum Abendessen: Topfentascherln mit Kohlrabifülle

(4 Portionen)

Zutaten für den Teig rasch verkneten, kühlstellen und eine halbe Stunde rasten lassen.

Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl andünsten, Kohlrabi grob raspeln, 3-4 Minuten mitdünsten. Käse reiben oder zerbröckeln und zum Gemüse mischen. Mit gehackten Kräutern, Zitrone und Pfeffer würzen. Die Fülle überkühlen lassen.

Teig ausrollen, in Quadrate mit einer Seitenlänge von ca. 12 cm schneiden. Etwas Fülle in die Mitte setzen, Teig über die Diagonale zu einem Dreieck falten, Rand gut andrücken.

Die Tascherl mit Ei bestreichen und im vorgheizten Ror bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at