

Kohlrabi



Nur zu Unrecht ist der Kohlrabi ein leicht belächeltes Gemüse, was wahrscheinlich von jenen kommt, welche nur verkochten Kohlrabi aus minderwertigen Eintöpfen kennen. Denn wenn Kohlrabi nur gedünstet oder leicht gekocht wird, und eine sanfte Sahnesoße dazugeben wird,

kann es kaum etwas Besseres als Gemüse geben.

Der Kohlrabi an sich ist gekocht ein mildes Gemüse, roh ein sehr schmackhaftes Gemüse. Außerdem hat Kohlrabi einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, was ihn für die Ernährung wertvoll macht. Daneben enthält er Selen, einige B-Vitamine, Folsäure, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Kupfer sowie Calcium. Das macht dieses vernachlässigte Gemüse zu einem wichtigen Wintergemüse, was auch preislich sehr stimmig ist, da Kohlrabi vor allem im Herbst und im Winter seine Hochzeit hat.

Gegessen werden kann Kohlrabi in Suppen und Eintöpfen, als Rohkost und in Salaten und auch in Aufläufen mit Kartoffeln und einer Sahnesoße vermischt. Auch als Beilage zu Kartoffeln und Reis eignet sich Kohlrabi sehr gut. Angebaut wird Kohlrabi in Deutschland, wo er auch auf dem heimischen Markt sehr frisch erhältlich ist, oft vom gleichen Tag. Beim Kauf sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Knolle nicht zu holzig ist. Dabei kommt es nicht auf die Größe des Kohlrabi an, wie oft irrtümlich angenommen wird, sondern auf die Beschaffenheit der Knolle. Wenn sie ganz grün ist, ist sie am frischesten. Werden einige Stellen langsam heller und gehen dann ins Bräunliche über, werden sie langsam älter und die Ernte liegt immer länger zurück, wodurch sie auch immer holziger werden.

Ist der Kohlrabi jedoch frisch vom Feld, so ist er ein
leckeres, mildes und doch leicht scharfes Gemüse.