

Steckbrief Kohlrabi



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juni bis Oktober**
- Im Winter gibt es importierte Kohlrabi vor allem aus Italien und Spanien

Inhaltsstoffe

- Viel **Vitamin C, Vitamin K, Folsäure**
- **Mineralstoffe** wie Kalium, Calcium und Eisen
- **Senföle** (führen zu leicht scharfem Geschmack)
- **Carotin** (vor allem in den Blättern)
- Zu 90% aus **Wasser** → als Rohkost perfekter Durstlöcher für unterwegs

Empfehlung

Am meisten profitiert man von den Nährstoffen der Kohlrabi, wenn man sie **roh** verzehrt. Beim Kochvorgang verringert sich der Gehalt der hitze-empfindlichen Stoffe, wie z.B. von Vitamin C.

Schon gewusst?

Bei der Sorte „Superschmelz“ kann eine Knolle bis zu 10kg schwer werden.



In der Küche: Kohlrabi



Lagerung

- Frühe Sorten lassen sich etwa **2-3 Wochen**
- Herbstkohlrabi kann sogar **mehrere Monate** gelagert werden
- **Kühle & dunkle** Lagerung
- Alle Sorten von Kohlrabi halten sich länger, wenn man die Blätter vorher entfernt. Die Blätter können getrennt in einem feuchten Küchentuch aufbewahrt und bei Bedarf weiter verarbeitet werden (siehe unten).

Vorschläge zur Verwertung

- Klein geschnitten als Rohkost
- Gekocht oder gedünstet als Beilage/ Püree/ in Eintöpfen/Suppen oder Aufläufen
- Als panierte „Schnitzel“ oder Pommes
- Pesto oder grüne Sauce aus Kohlrabi-Blättern

Empfehlung

Schale und Blätter von Kohlrabi enthalten die meisten Nährstoffe und können mitgegessen werden. Die Schale feiner und frischer Kohlrabi passt klein geschnitten in Suppen, Eintöpfe oder Gemüsepflanzen. Die Blätter können roh verzehrt werden, z.B. in einem Salat, oder wie Spinat gedünstet werden.

Schon gewusst?

Kleine Kohlrabis sind meist feiner und saftiger, größere hingegen oft holzig.

