

## Zweierlei vom Kohlrabi

### Kohlrabi – Apfel – Salat:

Zutaten:

2 säuerliche Äpfel

2 Kohlrabi

Einige Raspel und das Grün von einer Fenchel-Knolle

1 Zitrone

1 Becher Sauerrahm oder Natur-Joghurt

Salz, Zucker, Pfeffer, Chili oder Piment de Espelette

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, raspeln und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Die Kohlrabis schälen, raspeln, leicht salzen und etwas ziehen lassen. Den Sauerrahm mit Zitronenabrieb, Zucker, etwas Chili-Pulver oder Piment de Espelette vermischen. Sollte sich vom Kohlrabi viel Wasser abgetrennt haben, dieses abgießen. Dann Kohlrabi, Apfelpaspel und Sauerrahmdressing zusammenfügen, von einer Fenchelknolle noch einige Raspeln und das feine Grün zufügen und abschmecken.

Nach Lust und Laune können auch noch weitere Küchenkräuter zugefügt werden, z.B. Petersilie, Bohnenkraut, Estragon, Dill, Schnittlauch oder Basilikum.

### Kohlrabi-Schnitzel:

Zutaten:

Kohlrabi, 1 verquirltes Ei, Mehl, Semmelbrösel oder Panko-Mehl, Salz, Pfeffer, Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

Die Kohlrabis gut schälen, holzige Teile gut entfernen. Die geschälten Kohlrabis in 1 – 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten garen. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Mehl, dem verklöppelten Ei und zuletzt in Bröseln wenden und in Butterschmalz ausbacken.

Für Nicht-Vegetarier Kohlrabi gefüllt mit Rinderhack

Kohlrabi, 750g Rinderhack, 2-3 Schalotten, 2 Zehen Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Zimt, 3 – 4 El Käseraspel (z.B. vom Emmentaler, einem kräftigen Bergkäse oder auch Gauda), 1 TL Butter, Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

Die Kohlrabi gut schälen und quer in drei Scheiben schneiden. Die Scheiben in leicht gesalzenem Wasser 7 Minuten blanchieren und die Mittelscheiben als Schnitzel, wie oben

beschrieben, zubereiten. Die anderen Kohlrabi-Scheiben warm stellen. Die Schalotten schälen und klein würfeln, die Knoblauchzehen schälen, halbieren, den Keim entfernen und ganz klein würfeln; in der Butter leicht anschwitzen und mit der Butter zum Hackfleisch geben. Die Gewürze und das Salz zugeben und alles gut vermengen, nach Möglichkeit abschmecken, es sollte nicht zu wenig gesalzen sein. In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen, aus dem Hackfleisch flache Küchlein formen, die etwa den Durchmesser der Kohlrabis haben, ein klein Wenig größer, in der Mitte gut abflachen, eher eine kleine Delle formen, da sie noch auflaufen können und im Butterschmalz von beiden Seiten drei Minuten braten. Das Backrohr auf 120°C vorheizen. Die Fleischtaler auf ein Kohlrabi-Unterteil legen und mit Käseraspeln bestreuen. Im Backrohr den Käse leicht anschmelzen lassen, dann ein Kohlrabi-Oberteil aufsetzen, mit etwas Butter bestreichen und nochmals mit Käseraspeln bestreuen. Ist der Käse geschmolzen, aus dem Rohr nehmen und zum Kohlrabi-Schnitzel und Kohlrabi-Salat servieren.