

Gemüse der Woche: Kohlrabi / Zwiebeln / Rote Bete

Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Kartoffeln

2 Kohlrabi
ca. 500 g Frühkartoffeln
400 g Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
1 EL Butter
700 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz & Pfeffer
Muskat
2 EL gehackte Petersilie
1 Spritzer Zitronensaft
2 EL Speisestärke

Als Erstes Kohlrabi und Kartoffeln schälen, dann beides, die Möhren und die Lauchzwiebeln klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Danach Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln zugeben und kurz mit braten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Jetzt noch die Sahne, den Zitronensaft und die Speisestärke unterheben und den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie abschmecken.

Kohlrabi-Lasagne mit Gorgonzola

1 kg Kohlrabi
500 g Kartoffeln
150 g Gorgonzola
50 g Butter
40 g Mehl
1/4 l Milch
180 g Lasagne-Nudelblätter,
2 Bd. Petersilie; grob gehackt
50 g Parmesan; geraspelt
30 Butterflöckchen

Kohlrabi schälen, vierteln und in sehr dünne Scheiben schneiden, mit Salz in ca. 400ml Wasser geben, aufkochen. Kohlrabi 5-6 Minuten zugedeckt garen, abtropfen lassen, das Wasser auffangen. Kartoffeln schälen, grob raspeln, in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abtropfen lassen. Gorgonzola entrinden, grob würfeln. Die 50g Butter zerlassen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Kohlrabiwasser und Milch einrühren und 3-4 Minuten kochen. Gorgonzola dazugeben und weiterrühren, bis sich der Käse in der Sauce aufgelöst hat. Eine eckige Auflaufform (6-8 cm hoch, 1 1/2 l Inhalt) dünn mit Fett ausstreichen. Den Boden mit einer Schicht Lasagneblätter belegen. 1/3 Kohlrabi und Kartoffeln darauf verteilen und mit 1/3 der Petersilie bestreuen. Mit der Sauce bedecken. Weiter so fortfahren, zum Schluss mit Parmesan und Butterflöckchen bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 200°C auf der 2. Schiene von unten 40-45 Minuten garen.

Risotto mit Kohlrabi und Rucola

2 mittelgroße Kohlrabi
4 EL Butter
6-9 (kleine) Tassen Gemüsebrühe
2 EL fein gewürfelte Zwiebeln

250 g Risottoreis
1 Tasse Weißwein
2 EL Parmesankäse, frisch gerieben
1 Bund Rucola (ca. 80-100 g)
1 EL geschlagene Sahne

Kohlrabi schälen, klein würfeln und in Butter andünsten. Eine Tasse Brühe zugießen, weiterdünsten, bis das Gemüse knapp gar ist. Zwiebeln in einem Esslöffel Butter glasig andünsten, Reis mit der Zwiebelbutter verrühren und mit Weißwein ablöschen. Brühe erhitzen, drei Tassen zum Reis gießen, bei mittlerer Hitze köcheln. Nach und nach die restliche Brühe heiß dazurühren. Wenn das Risotto gar ist, den Topf vom Herd ziehen. Die Konsistenz sollte „schlotzig“ sein, die Reiskörner müssen noch etwas Biss haben. Parmesan mit der restlichen Butter vermengen, Kohlrabi, in Streifen geschnittene Rauke und die Schlagsahne unterheben. In vorgewärmten Tellern anrichten.

Zwiebelkuchen (geht auch im Frühjahr)

Boden: 500 g Vollkornmehl
2 Eier
100 g Butter
1 TL Salz
1/8 l Milch
30g frische Hefe
Belag: 2 kg große Zwiebeln
150 g Butter
3 - 4 Eier
1/4 l saure Sahne
Kräutersalz & Pfeffer
Nach Geschmack: 1 TL Kümmel

Die Zutaten für den Hefeteig miteinander verrühren und an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen (reiner Vollkornteig braucht meistens länger). Ausrollen, auf ein gefettetes Blech geben, den Rand nicht vergessen und nochmals abgedeckt gehen lassen bis die Zwiebeln fertig sind. Zwiebeln in Ringe schneiden, in der Butter oder dem Öl in ca. 20-30 Min. golden dünsten. Die Eier mit der Sahne verquirlen, würzen und mit den Zwiebelringen vermengen. Die Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad etwa 40 Minuten backen.

Rote-Bete-Creme mit Dill

1 Rote Bete (etwa 250 g)
1 kleine Zwiebel
1 Bund Dill oder TK-Dill
150 g Schmand
1 TL Zitronensaft
1 TL Honig
1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer

Die Rote Bete waschen. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken und salzen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Rote Bete in etwa 45 Min. weichkochen. Abschrecken, abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Den Dill waschen und trockenschütteln, die Spitzen abzupfen und hacken. Die Rote Bete schälen und auf der Rohkostreibe fein raspeln. Rote Bete, Zwiebel und Dill mit dem Schmand, dem Zitronensaft und dem Honig verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Creme gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.