

---

## Kohlrabi

---

Kohlrabi gehört zu den klassischen Frühlings- und Sommergemüsen. Die runde Knolle mit der zarten, grünlich-weißen Schale hat ein mild-süßliches Aroma und ist angenehm knackig. Auch das zarte Grün kann mitverwendet werden!



### So wird's gelagert:

- **Blätter entfernen**, da sie der Knolle sonst Wasser entziehen.
- Die Knolle hält sich im Kühlschrank **mehrere Tage**, am besten in einer **luftdichten Box** oder im Gemüsefach.
- Die Blätter separat lagern und möglichst frisch verwenden – z. B. in Suppen oder Pestos.
- Auch hier gilt: **Vor dem Verpacken abkühlen lassen**, um Kondenswasser zu vermeiden.

### Ideen für die Küche:

- **Roh als Snack** – in Stifte geschnitten mit einem Dip, ideal für Kinder und Zwischendurch.
- **Im Salat** – geraspelt oder dünn gehobelt mit Apfel und einem Joghurtdressing.
- **Gedünstet als Gemüsebeilage** – zum Beispiel mit etwas Butter, Muskat und Salz.
- **In der Suppe** – Kohlrabi passt wunderbar in Frühlings- oder Cremesuppen.
- **In Aufläufen oder Quiche** – in Scheiben geschnitten mit Käse überbacken.
- **Aus dem Grün** – die Blätter fein hacken und wie Petersilie verwenden, zum Beispiel in Kräuterquark, Pesto oder mit in die Suppe geben.