

KOHLRABI-FAKTEN

Die grünen, ca. 10 cm großen Knollen haben es ganz schön in sich: Kohlrabi ist ein wahrer „Gesundheits-Allrounder“, lange haltbar und fast das ganze Jahr über erhältlich. Lecker ist das Gemüse auch noch.

Hier kommen fünf spannende Fakten über die kleine grüne Knolle.

1. WERTVOLL FÜR DIE GESUNDHEIT

Kohlrabi gehört zu den Kohlgewächsen. Er ist ein wichtiger Energielieferant und enthält zahlreiche Nährstoffe, wie zum Beispiel Calcium, Vitamin A und C sowie Magnesium. Letzteres hilft insbesondere nach den kalten Wintermonaten zu neuer Antriebskraft.

2. AUCH DIE BLÄTTER SIND VERWERTBAR

Für die meisten Menschen sind die Blätter an der Knolle ein Fall für die Biotonne. Doch wenn man sie direkt nach dem Kauf entfernt, hält der Kohlrabi nicht nur länger, sondern die Blätter können auch problemlos mitverwertet werden.

3. KOHLRABI IST UNVERWÜSTBAR

Im Kühlschrank ist die kleine Knolle gut ein bis drei Wochen haltbar. Um diese optimal auszuschöpfen, sollte der Kohl am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt werden.

4. KOHLRABI HAT IMMER SAISON

Die Gemüseknolle ist eigentlich das ganze Jahr über erhältlich. Im Sommer, von Juni bis September, ist sie allerdings am günstigsten. Angebaut wird Kohlrabi vor allem in Deutschland, Österreich und in der Schweiz.

5. ROHKOST ODER GEMÜSEBEILAGE

Kohlrabi lässt sich sowohl roh als auch gekocht verzehren. Ob als Hauptspeise, Snack für Zwischendurch oder Grillbeilage – beim Kohlrabi sind der Kochfantasie keinerlei Grenzen gesetzt.



AH! Durch seine geringe Kalorienmenge und den hohen Ballaststoffgehalt ist Kohlrabi ein wahrer Schlankmacher.

ENTRECÔTES

mit Kohlrabi und Gartengemüse

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben Entrecôtes
(je 180–200 g)
grobes Meersalz
grob gestoßener,
schwarzer Pfeffer
6 EL Olivenöl

Kohlrabi und Gartengemüse

200 g Kohlrabi
200 g Gartengemüse
Gartenkräuter
Olivenöl

Erdäpfel

800 g kleine Erdäpfel
Knoblauch, Thymian, Rosmarin
grobes Meersalz
3 EL Olivenöl

BBQ-Sauce

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 gelbe Paprika
180 g Ketchup
1 EL Petersilie
150 g Ananas
1 Spritzer Tabascosauce
1 Spritzer Worcestershiresauce
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

AH! Das Gartengemüse erst kurz vor dem Braten marinieren.



Fleischscheiben salzen, pfeffern, mit Öl einstreichen und auf jeder Seite 4 Minuten scharf anbraten. Dann bei geringer Hitze fertig grillen (je nach Dicke 5 bis 7 Minuten, jedenfalls so lange, dass das Fleisch innen noch blutig, zumindest aber rosa ist).

Kohlrabi und Gartengemüse mit Salz, Pfeffer, Gartenkräutern und Olivenöl marinieren und zeitgleich mit dem Fleisch auf dem Grill braten.

Erdäpfel bissfest kochen, abseihen und halbieren. Erdäpfel in Alufolie legen, gehackten Knoblauch, Thymian, Rosmarin und Salz darüberstreuen, mit Öl beträufeln, in der Folie einschlagen und für ca. 30 Minuten an den Rand des Rostes legen.

Für die BBQ-Sauce die fein geschnittenen Schalotten und den fein geschnittenen Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Paprika in feine Würfel schneiden und zugeben, kurz anziehen lassen. Ketchup, gehackte Petersilie, fein geschnittene Ananaswürfel, Tabascosauce und Worcestershiresauce zugeben, einmal aufkochen, würzen. Sauce erkalten lassen.

Zubereitungszeit

ca. 60 Minuten

BIERTIPP

Mohren
Pfiif





KOHLRABI mit Erbsenmus-Fülle und Spinat-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

12 kleine Kohlrabis
65 ml klare Suppe
330 g Tiefkühl-Erbsen
100 ml Milch
3 EL Weizengrieß
Salz, schwarzer Pfeffer
Muskatnuss
Butter

Spinat-Sauce

250 ml Rahm
1 Knoblauchzehe
50 g Blattspinat
½ Zwiebel
1 EL Butter
250 ml klare Suppe
Salz, schwarzer Pfeffer

Backofen auf 180° C vorheizen. Kohlrabi schälen und so aushöhlen (am besten mit einem Kugelausstecher), dass rundherum ein mindestens 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Kohlrabi in Salzwasser bissfest kochen, das dauert ca. 10 Minuten, abschrecken und mit der Öffnung nach unten auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Erbsen in Butter anschwitzen, mit Milch aufgießen und bei schwacher Hitze ca. eine Minute weich köcheln, dabei mehrmals umrühren. Erbsen

mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskatnuss würzen. Grieß in das Püree rühren und auf schwacher Hitze ca. eine halbe Minute einkochen.

Kohlrabi mit Erbsenpüree füllen, in eine Auflaufform setzen, mit Suppe untergießen und im Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten garen.

Für die Spinat-Sauce den Blattspinat putzen, waschen, abtropfen lassen und in

5 mm breite Streifen schneiden.

Zwiebeln fein schneiden, in Butter anschwitzen, mit Suppe und dem Fond, der beim Garen der Kohlrabis entstanden ist, aufgießen und aufkochen. Rahm zugießen und die Sauce cremig einkochen. Spinatstreifen einrühren und mit einem Stabmixer pürieren. Sauce mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen.

Zubereitungszeit
ca. 60 Minuten

EINKAUFSTIPPS

erhältlich bei
Sutterlüty



BIERTIPP
Mohren Saison

- 1 Ja! Natürlich Bio Tiefkühlerbsen
- 2 Ländle Rahm
- 3 Kohlrabi frisch und regional
- 4 Vorarlberger Weizengrieß

AH! Für die Füllung
den Kohlrabi am
besten mit einem
Kugelausstecher
aushöhlen.

AUF DIE SPUREN DER GESCHICHTE...

.... begibt man sich in der Propstei St. Gerold im Großen Walsertal. Am Fuße des UNESCO-Biosphärenparks, umgeben von idyllischen Wiesen, rauschenden Bächen und malerischen Berggipfeln liegt das Kloster, dessen Gründung auf das 11. Jahrhundert zurückgeht.

Auf Einheimische, Touristen und Besucher wartet hier ein warmherziger Ort der Gastfreundschaft, kulinarische Köstlichkeiten aus dem eigenen Klostergarten oder eine Weinverkostung im historischen Gewölbekeller. Das Angebot ist vielseitig und auf die verschiedenen Wünsche der Gäste abgestimmt – gleich ob Kurztrip, Urlaub oder Tagung.

ABWECHSLUNG GARANTIERT

Im Restaurant der Propstei gibt es keine typische Speisekarte. Die Gerichte wechseln je nach saisonalem Angebot und der Ernteerträge des Klostergartens. „Wir pflegen eine vielseitige Küche, in der wir nach Möglichkeit Produkte aus dem Klostergarten, unserer Landwirtschaft, dem Biosphärenpark Großes Walsertal sowie aus der Region beziehen und frisch verarbeiten“, erzählt Eva-Maria Türtscher, die für Kultur und Kommunikation der Propstei verantwortlich

„Das Zusammenspiel ist wichtig. Die Propstei als Ort, das Team und meine Leidenschaft, das Kochen. Am liebsten hole ich meine Zutaten direkt aus dem Klostergarten.“

NADA DJUKIC, KOCHIN



ist. „So kommt die Milch beispielsweise vom Pächter des Propsteihofes und die Forelle aus dem Klostersee oder der Forellenzucht Güfel.“

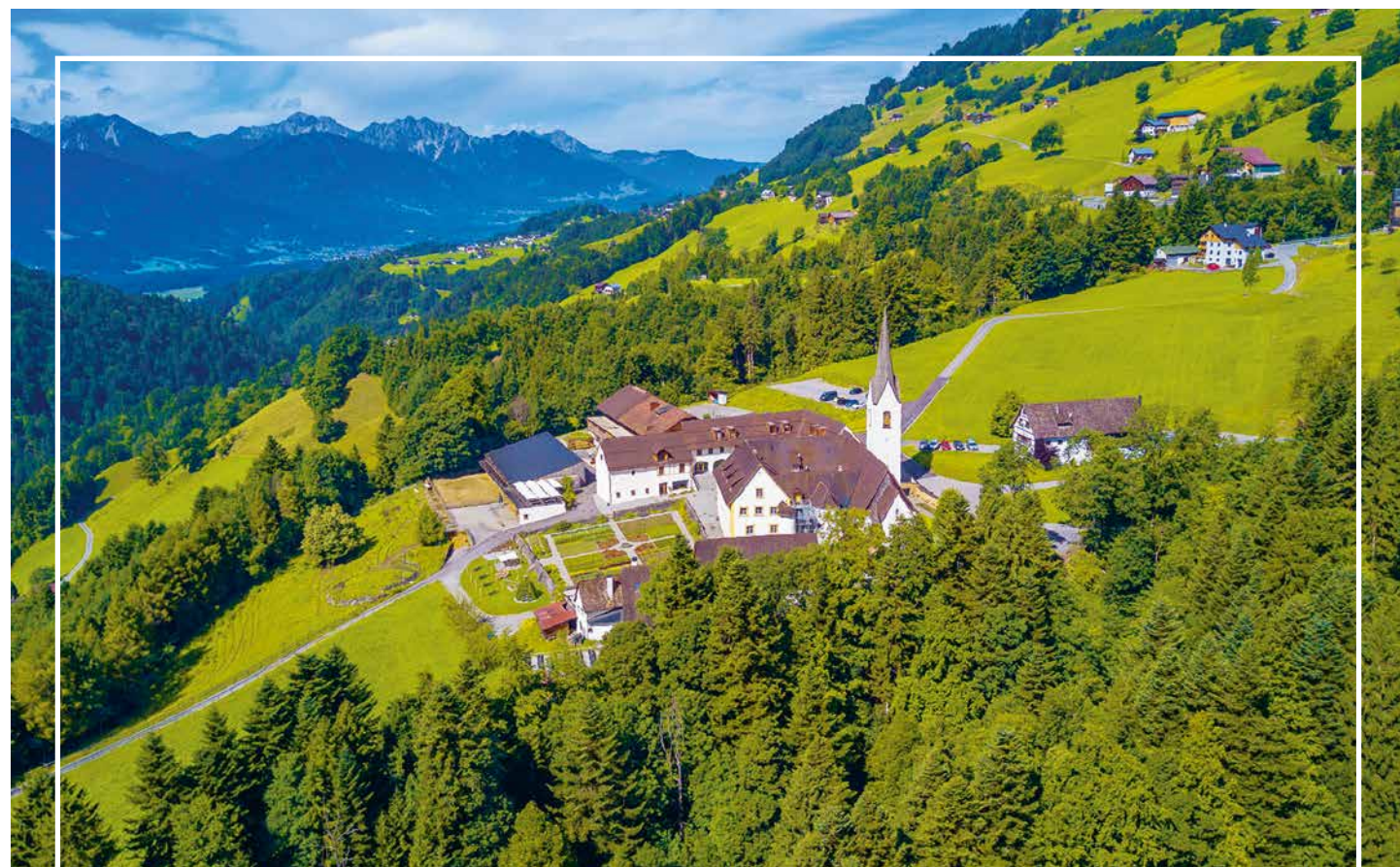
HARMONISCHES GANZES

Die Propstei ist ein Ort der persönlichen Begegnung, des Miteinanders. Umgeben von historischem Gemäuer und einer über 1000-jährigen Geschichte steht der Mensch hier im Mittelpunkt. Sich

auf das Wesentliche fokussieren, den Blick wieder für das Wichtige im Leben schärfen und dankbar für die kleinen Freuden des Lebens zu sein, darum geht es in St. Gerold.

KLOSTER EINSIEDELN

PROPSTEI ST. GEROLD 29
6722 ST. GEROLD
WWW.PROPSTEI-STGEROLD.AT



GEGRILLTE FORELLE mit Knoblauch und Kohlrabi

Zutaten für 4 Personen:
4 kleine Forellen (à ca. 250 g, ausgenommen und geschuppt)
4 EL frische Kräuter (Dill, Petersilie)
10 EL Olivenöl
16 Knoblauchzehen
1-2 Kohlrabi
10-12 Cherry-Tomaten
60 ml Weißwein
Meersalz
etwas Mehl

Backofen auf 220° C vorheizen. Ein Backblech mit hohem Rand auf der unteren Schiene in den Ofen schieben.

Forellen trocken tupfen und die Bauchhöhlen mit den Kräutern füllen. Die Haut beidseitig im Abstand von ca. 2 cm nicht zu tief einschneiden. Fische salzen und in Mehl wenden. Ca. 7 Esslöffel vom Öl auf dem heißen Backblech verteilen, Fische und den ungeschälten Knoblauch darauf legen und im Backofen 16 bis 20 Minuten braten. Nach halber Garzeit Fische wenden, den geschälten und geschnittenen Kohlrabi und die Tomaten zugeben und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln.

Gegen Ende der Garzeit Wein zugießen. Blech aus dem Backofen nehmen, Fische mit dem Kohlrabi und den Tomaten anrichten. Bratensaft in einen kleinen Topf gießen, erhitzen und über die Fische träufeln.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

BIERTIPP

Mohren
Pilsner

