



## Pressemitteilung

### **Knackige Knolle: Kohlrabi, der Geheimtipp der Sommerküche**

**Die Deutschen sind Meister im Kohlrabi-Anbau. Rund 60 Prozent\* der europäischen Anbaufläche des Gemüses liegen in Deutschland. Derzeit kommt die beliebte Knolle wieder auf die Teller der Bundesbürger. Von Mai bis Oktober hat Kohlrabi hierzulande Saison.**

**Berlin, 19. August 2014.** Dank kurzer Transportwege kommt Kohlrabi aus heimischem Anbau immer frisch auf den Tisch. Das Gemüse gehört zur Kohlfamilie und wird je nach Region auch Oberkohlrabi, Oberrübe, Rüb Kohl oder Stängelrübe genannt. Rund 50 Sorten der leckeren Knolle werden in Deutschland angepflanzt. Doch wie bereitet man sie richtig zu? Auf was sollte man beim Einkauf achten? Und wann schmeckt Kohlrabi besonders lecker? Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse beantwortet die wichtigsten Fragen.

#### **Worin liegt der Unterschied zwischen weißem und violetter Kohlrabi?**

Weißer und violetter Kohlrabi enthalten einen unterschiedlich hohen Anteil an Anthocyan, einem Pflanzenfarbstoff, der die unterschiedliche Färbung bewirkt. Diese hat übrigens keinen Einfluss auf das Aroma: Ob violett oder weiß, das Gemüse schmeckt würzig, besitzt aber auch eine leicht süßliche Note. Auch große Kohlrabisorten schmecken ganz zart.

#### **Woran erkenne ich frischen Kohlrabi?**

Frischer Kohlrabi besitzt grüne und knackige Blätter sowie eine nicht geschlossene und unversehrtere Knolle. Seine Form ist rund bis oval.

#### **Wie bewahre ich Kohlrabi am besten auf?**

Kohlrabi schmeckt am besten, wenn er frisch zubereitet wird. Wer die Knolle jedoch nicht sofort verarbeiten kann, entfernt ihre Blätter und lagert sie am besten im Gemüsefach des Kühlschranks. Dort hält sie ungefähr eine Woche – am besten, wenn sie in ein feuchtes Tuch eingewickelt ist.

#### **Wie bereitet man die Knolle möglichst schonend zu?**

Kohlrabi sollte vor dem Verzehr zunächst einmal gründlich abgewaschen oder abgeburstet werden. Nach dem Entfernen des Wurzelansatzes und der Blattstiele – direkt an der Knolle – wird die Knolle geschält. Je nach Bedarf kann das Gemüse dann entweder roh verzehrt, vor dem Kochen kleingeschnitten oder geraspelt werden. Tipp: Wer die Nährstoffe besser erhalten will, kocht Kohlrabi erst im Ganzen und schält ihn dann.

### **Was passt besonders gut zu Kohlrabi?**

Von der Hand in den Mund – so schmeckt Kohlrabi am besten. Das Gemüse punktet aber auch in Suppen oder Salaten. Als Hauptspeise macht die Knolle als gebackene Taler mit Remoulade oder als Auflauf mit Spinat, Schinken und Haselnüssen eine besonders gute Figur. Auch gefüllt mit verschiedenen Gemüsesorten überzeugt sie auf ganzer Linie. Kohlrabi ist aber auch ganz klassisch als Beilage immer wieder eine Delikatesse.

### **Lässt sich Kohlrabi auch zu Kuchen verarbeiten?**

Und ob! Kohlrabi eignet sich wunderbar als ungewöhnliche Füllung für pikante Kuchen – sowohl als einzelne Zutat oder etwa in Kombination mit Karotten.

### **Schon gewusst?**

- 500 Gramm Kohlrabi kamen hierzulande von Januar bis Dezember 2013 in jedem Haushalt auf den Tisch.
- Die größten Anbaugelände für Kohlrabi liegen in Nordrhein-Westfalen (604 Hektar), Rheinland-Pfalz (494 Hektar) und Niedersachsen (276 Hektar).
- Rund 65.000 Tonnen Kohlrabi wurden im vergangenen Jahr in Deutschland geerntet.

\*Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2014

### **Rezepte für das ganze Jahr**

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legt das Ehepaar Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

### **Rezept-Tipp: Kohlrabisüppchen mit Kohlrabigrün und Kohlrabi-Orangensalat**

**Zubereitungszeit:** Ca. 50 min

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Zutaten (Für 4 Personen):**

Für das Kohlrabisüppchen

1 Lauchstange





150 g Kohlrabi mit Grün  
2 Stk. Schalotten  
15 g Butter  
80 ml Weißwein  
220 ml Milch

Für den Kohlrabi-Orangensalat

1 Kohlrabi  
1 Orange  
Meersalz  
Zucker

#### **Zubereitung:**

1. Für das Kohlrabisüppchen die Schalotten schälen. Das hintere grüne Stück der Lauchstange abschneiden und nur den weißen Teil verwenden. Den Lauch in schmale Ringe schneiden. Den Kohlrabi schälen und in haselnussgroße Stücke schneiden. Das junge Grün des Kohlrabis in feine Streifen schneiden und beiseite legen. Schalotten, Kohlrabi-Stücke und den Lauch zusammen andünsten. Salzen. Mit dem Weißwein ablöschen, einmal aufkochen und auf kleinster Stufe mit Deckel ca. 15 min dünsten. Die Milch zugeben und das Süppchen mit einem Stabmixer pürieren. Die feinen Streifen des jungen Kohlrabi-Grüns als Finish auf die Suppe streuen.
2. Für den Kohlrabi-Orangensalat den Kohlrabi schälen und in feine Scheiben hobeln. Zuckern und salzen und ca. 10 min ziehen lassen. Das überschüssige Wasser abschütten. Die Orange schälen, in Filets schneiden und zu den Kohlrabischeiben geben.
3. Auf einem großen Teller den Kohlrabisalat anrichten. Rechts davon ein Tumbler-Glas mit der Suppe befüllen. Mit dem Kohlrabigrün die Suppe garnieren.

#### **Über die BVEO**

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.



**Kontakt:**

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marie Fuchs

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: [presse@deutsches-obst-und-gemuese.de](mailto:presse@deutsches-obst-und-gemuese.de)

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>