

Eine knollige Angelegenheit: Feuriger Fernweh-Salat mit heimischem Kohlrabi

**In keinem anderen Land ist das Gemüse so beliebt wie bei uns.
Gut 56.000* Tonnen oder 13,6 Mio. Knollen* Kohlrabi wurden 2018 hier geerntet.**

Berlin, 11. Juli 2019. Kohlrabi gilt als urdeutsches Gemüse. Selbst wenn er in Asien mindestens ebenso populär ist! Doch Nomen est Omen: Er hat der Welt seinen deutschen Stempel aufgedrückt. So heißt er im Englischen Kohlrabi, auf Bulgarisch Kohlrabi, Niederländisch Koolrabi, Russisch Kol´rabi, Japanisch Kōrurabi, Schwedisch Kalrabbi. Kurz, der deutsche Terminus hat sich weltweit durchgesetzt, wenn auch nicht unbedingt die Sprossenknolle selbst. Die Deutschen haben sie schon immer gern gemocht und gegessen, aber auch international wird Kohlrabi inzwischen zu einem trendigen Newcomer. Eigentlich kein Wunder: Denn das knollige Kohlgemüse ist sehr mild, leicht süßlich, etwas nussig, und – verglichen mit anderen Kohlarten – äußerst bekömmlich. Sogar bei Kindern ist Kohlrabi beliebt.

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/
pressemitteilungen/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/)

Alle Rezepte zum downloaden:
[www.deutsches-obst-und-gemuese.de/
rezepte/](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/)

Ein ganz besonderer Kohl“kopf“!

Kohlrabi, dessen Name sich vom lateinischen Wort für „caulis“ (Kohl) und „rapum“ (Rübe oder Wurzelknolle) ableitet, ist etwas ganz Besonderes in der Kohl-Familie. Vom Großblatt bis zur klassischen Kopfform – die Sprossenknolle hat optisch nur wenig mit dem typischen Kohlgemüse gemein. Was den Kohlrabi kennzeichnet, ist eine dicke Knolle und dicke Spross-Achsen, die ihre Blätter wie einen Blumenstrauß tragen. Dabei variieren die verschiedenen Sorten – rund 50 werden hierzulande angepflanzt – von kugelig, plattrund bis oval und zart-grün bis bläulich-violett. Geschmacklich macht das keinen Unterschied und auch das Fruchtfleisch ist bei allen Sorten weiß.

Gemüseglück vor der Haustür

Von Mai bis zu den ersten frostigen Tagen im Oktober hat Kohlrabi in Deutschland Saison. Wer die Kohlendioxid-Bilanz verbessern und unverfälschtes Kohlrabi-Aroma haben will, der sollte genau dann zugreifen, um regional angebauten Kohlrabi von bester Qualität zu erhalten. Denn wenn es um Kohlrabi geht, sind die deutschen Erzeuger echte Experten. Rund 60% der gesamten, europäischen Anbaufläche liegen in Deutschland. Im vergangenen Jahr wurden hierzulande gut 56.000 Tonnen bzw. 13,6 Mio. Knollen Kohlrabi geerntet*. (*Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI) 2019)

Kohlrabi: die kulinarische Allzweckwaffe

Kaum ein Gemüse ist in der Küche so vielfältig einsetzbar wie Kohlrabi.



© BVE0 / Shutterstock
Kohlrabi auf dem Feld



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Sein mildes Aroma kommt nicht nur in einer klassischen Mehlschwitze zur Geltung. Das Knollengemüse schmeckt in Aufläufen, Suppen, als leicht gedünstetes Gemüse zum Fleisch, als knusprig-krosse Kohlrabi-Pommes aber auch roh und ohne viel Schnickschnack. Zum Beispiel knackig in Form von Gemüse-Sticks oder exotisch in einem feurigen Kohlrabi-Thaisalat.

Power

Kohlrabi ist ein figurfreundlicher Kraftprotz mit nur 25 Kcal pro 100 g. Er versorgt den Körper mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Eisen und Magnesium. Gut für starke Knochen, Nägel und Zähne! Schon 100 g Kohlrabi decken die Hälfte des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Damit verfügt die Knolle über einen ähnlich hohen Vitamin-C-Gehalt wie die Zitrone.

Einkauf & Lagerung

Frisch schmeckt Kohlrabi am besten. Deshalb beim Kauf auf die wichtigsten Frische-Indikatoren achten: das heißt eine geschlossene, unversehrte Knolle und knackig-grüne Blätter. Wer Kohlrabi nicht direkt verarbeiten will, sollte ihn im Gemüsefach des Kühlschranks verstauen. Dort kann er ungefähr eine Woche aufbewahrt werden. Am besten das Blattgrün direkt nach dem Kauf abzupfen. So bleibt der Kohlrabi länger saftig-frisch. Ein bereits angeschnittener Kohlrabi sollte in Frischhaltefolie oder besser noch Bienenwachstuch eingewickelt werden, damit die Schnittflächen nicht austrocknen. Blanchierter Kohlrabi kann auch eingefroren werden.

Zubereitung

Vor der Zubereitung des Gemüses sollte es gründlich abgewaschen oder abgebürstet werden. Danach den Wurzelansatz entfernen und die Knollen vom unteren Ende zum Blattansatz hin schälen – am besten mit einem Sparschäler. Die holzigen Stellen immer gründlich entfernen. Danach den geschälten Kohlrabi waschen und je nach Zubereitungsart raspeln, in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Die Zubereitungstechnik ist die Königsdisziplin, ist sie doch maßgeblich für die Entfaltung der geschmacklichen Aromen verantwortlich. Roh schmeckt Kohlrabi beispielsweise eher mild und leicht süßlich. Kurz in der Pfanne angeröstet, entfaltet er dagegen ein herrlich nussig-würziges Aroma. Kohlrabi verträgt sich auch bestens mit anderen Gemüsearten oder Kräutern. Gute Geschmackspartner sind zum Beispiel Sellerie, Schnittlauch, Fenchel oder auch Rettich.

Wichtig: Bei der Zubereitung auf die Temperatur achten! Kohlrabi sollte immer bei mittlerer Hitze gedämpft, gedünstet oder angebraten werden.



© BVE0 / Shutterstock
Frische Kohlrabi

Feuriger Kohlrabi-Thaisalat oder Abendland trifft Morgenland

Schwierigkeitsgrad: leicht / Zubereitungszeit: 30 Min.

Diese exotische Variante des Kohlrabi-Salats hat ein thailändisches bzw. laotisches Vorbild: Som Tam, der bekannte scharfe Salat aus Papaya und gestoßenem Gemüse.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Handvoll grüne Bohnen
- 1 ½ Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chili
- 1 ½ EL Fischsauce
- 1 EL Rohrohrzucker
- 1 TL Sesam
- 550 g Kohlrabi mit Blattgrün
- 8 Radieschen
- 8 Datteltomaten
- 1 TL Fleur de Sel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele Koriander
- 1 Handvoll geröstete Erdnüsse

Zubereitung

- Bohnen putzen und etwa 6 Min. dünsten, bis sie gar sind und noch Biss haben. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und in längliche Streifen schneiden.
- Für die Sauce Limetten auspressen. Knoblauch schälen und zum Limettensaft pressen. Chili putzen, hacken und zum Limettensaft geben. Fischsauce, Zucker und Sesam dazugeben und alles verrühren.
- Kohlrabi schälen und in sehr feine Stifte schneiden. Die zarten Kohlrabi-Blätter waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Radieschen putzen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten putzen und halbieren. Alles zusammen mit Fleur de Sel und Bohnen in eine Schüssel geben, mit der Sauce vermengen und 10 Min. ziehen lassen.
- Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Erdnüsse in einem Mörser zerstoßen.
- Salat auf Teller verteilen, mit Koriander, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen bestreuen und genießen.



© Ariane Bille für BVEO /
Kohlrabi geschält und geschnitten



© Ariane Bille für BVEO /
Zutaten für Kohlrabi-Salat



© Ariane Bille für BVEO /
Kohlrabi-Salat



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin