



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kohlrabi Joghurt Salat



Der Kohlrabi gilt als ur-deutsches Gemüse – so deutsch, dass sein Name sogar ins Englische, Japanische und Russische übernommen wurde. Woher er ursprünglich stammt, ist unbekannt. Verbürgt ist dagegen, dass er erstmals auf Zeichnungen in europäischen Kräuterbüchern aus dem 16. Jahrhundert aufgetaucht ist. In den deutschen Küchen konnte er sich allerdings erst im 19. Jahrhundert durchsetzen. Jeder Deutsche isst etwa 1 kg davon im Jahr – was ich erstaunlich wenig finde. Im Rest von Europa ist der Verbrauch pro Kopf schon deutlich geringer. Und in weiten Teilen der restlichen Welt kennt man das Gemüse gar nicht. Allerdings entdeckt man ihn in Asien. Japan findet ihn interessant. Und für mich völlig überraschen ist er in Israel recht beliebt. Wenn man darüber nachdenkt, ist es dann aber auch logisch: die „jüdische Küche“ besteht aus einem Mix aus allen Regionen der Welt, in der Juden leben. Und sie alle haben das mit nach Israel importiert. Und so wird der bei uns seit der letzten Jahrhundertwende tot gekochte und in weißer Soße ertränkte Kohlrabi in Israel auf einmal im Kombination mit lokalen Produkten wie Tahin zu einem echt spannenden Gemüse.

Ein weiterer Vorteil ist natürlich, dass wir ganz wunderbar saisonal und regional Kohlrabi kaufen können und unser Salat so auch noch eine schöne Klimabilanz hat. Wir haben ihn beim Kochkurs mit dem Spiralschneider in lange Spaghetti geschnitten. Weil ich die Optik gerne mag. Und weil wir Kinder dabei hatten und die den Spiralschneider einfach lieben. Perfekte Kinderarbeit. Das ist übrigens ganz unabhängig vom Gemüse und Gericht ein guter Tipp für Eltern: kauft einen Spiralschneider. Alle schmeckt Kinder deutlich besser, wenn es in Spiralen oder Spaghetti geschnitten ist. Vor allem, wenn man das auch noch selbst machen durfte.



Wer keinen Spiralschneider hat, hobelt den Kohlrabi am besten. Den Kohlrabi in Achtel teilen und dann hobeln. Die Scheiben sollten halt nicht zu breit sein, damit man sie gut und gabelgerecht essen kann.

Bei dem Gewürz Sumach handelt es sich um die getrockneten und pulverisierten Beeren des Essigfruchtbaums. Es ist sehr sauer und im gesamten vorderen Orient sehr beliebt. Man streut es zum Beispiel auch gerne mal zum Schluss über den Döner oder Salate. Nicht kochen! Immer zum Finalisieren verwenden. Ihr findet das in allen türkischen und arabischen Supermärkten.

Zutaten für etwa 4-6 Portionen

4 kleine bis mittlere Kohlrabi

150g vegane Sourcreme oder saurer/ungesüßter Pflanzenjoghurt

1-2 TL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

1-2 Olivenöl

¼ Bund frische Minze

2 Pack Kresse

¼ TL Sumach

Salz, Pfeffer





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Den Kohlrabi schälen und spiralisieren oder hobeln. Er sollte nicht zu dick sein, damit alle Stücke gut mit der Soße bedeckt werden.
2. Sourcreme oder Joghurt, Zitronensaft und Olivenöl zum Fenchel geben und alles schon mal durchmischen.
3. Den Knoblauch fein reiben, die Kresse und Minze fein hacken und alles zum Salat geben.
4. Mit Sumach, Salz und Pfeffer abschmecken.

