

Kohlrabi-Rezepte: 14 erfrischende, herzhaft, süße Gerichte



Wenn es einen Titel für das wohl deutscheste Gemüse aller Zeiten geben würde: **Kohlrabi** hätte ihn verdient. Wenn es einen Titel für den miesesten Gemüse-Namen geben würde: Auch da hätte Kohlrabi gute Chancen.

Für Kohlrabi gibt es keine englische Übersetzung. Sag Kohlrabi mal mit englischer Aussprache, etwa so: *Kolwuaby*. Klingt gleich viel lässiger, oder? (Okay, und auch ein bisschen albern.)

Kolwuaby ist tatsächlich recht kosmopolitisch unterwegs und hat die hiesigen Gefilde verlassen, um in Buddha Bowls in kalifornischen Paleo Restaurants abzuhängen. Ein ziemlich cooler Kohl also, der im Begriff ist, die Grünkohl-Smoothie-Ära abzulösen. Schließlich wurde er neben all den gehypten Trend-Kohlsorten viel zu lange mit Missachtung bestraft.

Geballtes Kohlrabi-Wissen

Vielleicht kennst du Kohlrabi auch unter dem Namen „**Kohlrübe**“ oder „**Oberrübe**“. Das hat die Gründe, dass Kohlrabi als eine Züchtung aus Gemüsekohl und weißer Rübe hervorgeht und – anders als bei anderen Kohlsorten – nur die oberirdische Sprosse benutzt wird, die wie eine Knolle aussieht. Auch geschmacklich hebt sich Kohlrabi von anderen Kohlsorten ab: Denn er ist auch als Rohkost zu genießen und **schmeckt leicht süßlich**.

Warum ist Kohlrabi so gesund?

Zwar kann sich der Kohlrabi – zumindest was die Nährstoffe angeht – nicht mit Verwandten wie dem Grünkohl messen, dennoch hat die Kohlrübe im Nährstoff-Quartett einige Asse im Ärmel.

- **Vitamin C-Bombe:** Mit nur 100 Gramm Kohlrabi hast du etwa die Hälfte deines Tagesbedarfs abgedeckt.
- **Energieförderer:** Dank des Magnesiums, das in Kohlrabi steckt, beugst du Stress vor und schützt deine Knochen und Muskeln.
- **Kalorienarm:** Kohlrabi ist so gut wie frei von Fett und somit der ideale Diät-Snack.
- **Gut verdaulich:** Im Gegensatz zu manch anderer Kohlsorte ist Kohlrabi auch im rohen Zustand leicht zu verdauen und sehr bekömmlich.
- **Veganer, aufgepasst:** Gerade, wenn man auf Milchprodukte verzichtet, braucht man viel Kalzium – Kohlrabi hat einen hohen Kalziumgehalt.
- **Nährstoffbombe:** Vitamin A und K, Niacin, Biotin und Folsäure. Klingt gesund, oder?
- **Powerfood:** Kohlrabi enthält sogenannte Senföle, die sich positiv auf deine Verdauung und dein Immunsystem auswirken.

Wie du Kohlrabi am besten zubereitest

Kohlrabi einkaufen und richtig lagern

Beim Einkauf fängt es bereits an. Oft verlockt es, den möglichst größten Kohlrabi zu greifen, der in der Kiste zu finden ist. In diesem Fall ist weniger mehr: Die kleineren Kohlrüben sind zwar nicht zwangsläufig geschmacksintensiver, dafür aber meist etwas zarter und knackiger. Der Kohlrabi sollte im Idealfall **von außen nicht beschädigt** sein und **mit grünen, frischen Blättern** glänzen. Denk dran: Kohlrabi ist ein Naturprodukt und kann entsprechend von außen etwas schmutzig sein. Dies

Kohlrabi-Rezepte: 14 erfrischende, herzhafte, süße Gerichte

ist für die Qualität natürlich nicht entscheidend. Am besten kaufst du jungen Kohlrabi während der **Saison vom Frühling bis zum Spätsommer**. Du kannst ihn **bis zu 1 Woche im Kühlschrank lagern**.

Kohlrabi putzen

Da häufig noch etwas Erde und Schmutz in den Rillen des Kohlrabis hängen bleiben, solltest du ihn erst einmal **gründlich abwaschen**. Die Blätter entfernst du der Einfachheit halber, bevor du den Kohlrabi **schälst**. Das geht am leichtesten mit einem kleinen Gemüsemesser. Das untere Ende ist etwas holzig, deshalb sollte es großzügig abgekappt werden. Nun schälst du den Kohlrabi mit einem Messer oder Gemüseschäler, bis die faserige Schale an keiner Stelle mehr zu sehen ist.

Kohlrabi zubereiten

Jetzt kannst du den Kohlrabi in die gewünschte Form bringen. Dabei sind Stifte, Scheiben oder Würfel sind wohl die gängigsten Formen, deinen Kohlrabi weiter zu verarbeiten oder roh zu naschen.

- Besonders für **Rohkostsalate** bietet es sich an, den Kohlrabi mit einem **Gemüsehobel** zu raspeln.
- Einen Hingucker erzielst du, wenn du einen **Spiralschneider** hast und den Kohlrabi in Spaghetti-Form bringst.
- Solltest du den Kohlrabi **garen** wollen: Benutze etwas gesalzenes Wasser, um ihn **max. 10 Minuten** zu dünsten, bis er die gewünschte Konsistenz aufzeigt.
- Du kannst Kohlrabi auch **im Ganzen garen**, etwa um ihn danach auszuhöhlen und zu füllen. Dann solltest du ihn – je nach Größe – etwa **20-30 Minuten** in Salzwasser köcheln lassen.
- Auch **gebraten** oder **gegrillt** macht Kohlrabi eine gute Figur, gegebenenfalls solltest du ihn vorher ca. 3 Minuten dünsten.

Das Wichtigste: Wozu schmeckt Kohlrabi überhaupt?

Keine Frage: Kohlrabi schmeckt „solo“. Bei der klassisch-deutschen Kombination aus Fleisch, Gemüse und Beilage erfüllt Kohlrabi seine Aufgabe allerdings ebenfalls mit

Bravur: Kartoffelpüree, Bratkartoffeln oder Gratin sind treue Weggefährten auf Kohlrabis Weg in deinen Magen. Frikadellen oder Bratwurst dürfen da natürlich nicht fehlen, um ihn in die Hausmannskost-Liga zu befördern. Dill, Kerbel, Estragon, Muskat und Petersilie verfeinern das Kohlgemüse.

Auch die Kombination mit anderen Kohlsorten oder Rüben wie Rosen- oder Blumenkohl, Möhren und Rote Bete bietet sich an – eine besonders leckere Grundlage für Suppen und Eintöpfe. Natürlich kannst du dich auch vom klassischen Kohlrabi-Gebrauch lösen und ihn mit der asiatischen oder italienischen Küche bekannt machen. Experimentieren lohnt sich!

Rezeptideen mit Kohlrabi

Herzhafter Kohlrabi-Eintopf mit Kabanossi und Erbsen

Die etwas altmodischere *One-Pot*-Variante: Eintopf. Ebenso unkompliziert, ebenso lecker und vor allem in der Kohlrabi-Kabanossi-Erbsen-Kombination einfach zeitlos gut. [Zum Rezept](#)



[Herzhafter Kohlrabi-Eintopf mit Kabanossi und Erbsen](#)

Kohlrabi-Pommes mit Limetten-Mayo

Bock auf Pommes, aber dem Low-Carb-Wahn verfallen? Dann lass die Kartoffeln heute mal weg und ersetz sie durch Kohlrabi - geht auch ganz wunderbar. [Zum Rezept](#)

Kohlrabi-Rezepte: 14 erfrischende, herzhaft, süße Gerichte



Kohlrabi-Pommes mit Limetten-Mayo



Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Zitronengras

Kohlrabi-Carpaccio mit Kapern-Vinaigrette

Ciao Bella, wen haben wir denn da? Versteckt sich da etwa ein deutscher Gemüeschlager in einem italienischen Antipasti-Klassiker? Ich glaube schon. Träufel noch eine delikate Kapern-Vinaigrette darüber und nicht nur Vegetarier sind davon beeindruckt. [Zum Rezept](#)



Kohlrabi-Carpaccio mit Kapern-Vinaigrette

Bunte Rohkostplatte mit Kohlrabi-Dip

Ich sag ja nichts gegen ein Buffet aus Chips und Nüssen – um Himmels willen. Aber ich muss zugeben: So eine Rohkostplatte mit Dip ist schon schmackhaft und ratzfatz weggesnackt. Vorab drappieren lohnt sich dennoch. [Zum Rezept](#)



Bunte Rohkostplatte mit Kohlrabi-Dip

Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Zitronengras

Kohlrabi wird viel zu selten als Grundlage für Suppen genutzt. Wieso eigentlich? Zusammen mit Zitronengras, Ingwer und Kokosmilch ergibt sich ein exotisches Süppchen, das dem Kohlrabi das verstaubte Image endgültig zunichte macht. [Zum Rezept](#)

Salt & Vinegar Kohlrabi-Chips

Da wir gerade beim Thema Chips sind: Auch diese kannst du aus Kohlrabi herstellen und beliebig würzen. Zur süßen Kohlrübe passt die klassische Kombination aus Salz und Essig besonders gut. [Zum Rezept](#)

Kohlrabi-Rezepte: 14 erfrischende, herzhaft, süße Gerichte



Salt & Vinegar Kohlrabi-Chips



Schnelle Kohlrabi-Pfanne mit Bacon und Cashews

Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Bratwurst

Die Allzweckwaffe der Hausmannskost: Kohlrabi-Möhre-Gemüse in Rahmsauce. In dieser Variante mit Bratwurst, aber ebenso gut mit Frikadellen. Oder Hackbraten. Oder Fischstäbchen? Schmeckt wohl zu allem. [Zum Rezept](#)



Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Bratwurst

Gefüllte Kohlrabi mit Ziegenkäse

Auch bei Kohlrabi kommt es auf die inneren Werte an. Und die setzen sich in diesem Fall aus Erbsen, Ziegenfrischkäse und Walnüssen zusammen. Ab in den Backofen damit und das Schlemmen kann beginnen. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Kohlrabi mit Ziegenkäse

Schnelle Kohlrabi-Pfanne mit Bacon und Cashews

Kohlrabi und Rosenkohl – eine ewige Liebe. Zusammen mit ein bisschen Spinat und Sahne genießen die Beiden ihre Flitterwochen in dieser Reste-Pfanne, von knusprigem Bacon und würzigen Cashews getoppt. [Zum Rezept](#)

Kohlrabi-Kartoffel-Lasagne

Was italienische Pastaplatzen können, das kann Kohlrabi schon lange: Sich in rot-weißen Schichten bis zur knusprigen Käsedecke stapeln - was für ein Allroundtalent. [Zum Rezept](#)

Kohlrabi-Rezepte: 14 erfrischende, herzhafte, süße Gerichte



Kohlrabi-Kartoffel-Lasagne

Kohlrabi-Apfelspiralen-Salat mit Ziegenkäse und Cranberries

Ein Teller voller wertvoller Vitamine: Knackig-frische Spiralen aus Kohlrabi und Apfel mit Ziegenkäse, Walnüssen und Cranberries sind nicht nur gesund, sondern schmecken obendrein einfach köstlich. [Zum Rezept](#)



Kohlrabi-Apfelspiralen-Salat mit Ziegenkäse und Cranberries

Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf mit Kohlrabi

Noch so ein Klassiker, bei dem dir das Wasser im Mund

zusammen läuft: Bei diesem deftigen Auflauf mit Hackfleisch und Kartoffeln ist Kohlrabi der heimliche Star, der von einer Goudahaube gekrönt wird. [Zum Rezept](#)



Kartoffel-Hackfleisch-Auflauf mit Kohlrabi

Veggie Kohlrabi Schnitzel

Klar, Schnitzel ist Schnitzel. Aber lass dir gesagt sein: Es muss nicht immer Fleisch sein. Knusprig paniertes Kohlrabi ist da eine großartige Alternative. Erst recht mit einem erfrischenden Gurkensalat. [Zum Rezept](#)



Veggie-Kohlrabi Schnitzel

Apfel-Kohlrabi-Salat mit Crunch

Ein weiterer Beweis dafür, dass Apfel und Kohlrabi das Dreamteam der Rohkost sind. Verfeiner diesen knackigen Salat mit mildem Gouda und Sonnenblumenkernen oder Nüssen deiner Wahl. Schon hast du einen schnellen Sattmacher-Salat. [Zum Rezept](#)

Kohlrabi-Rezepte: 14 erfrischende, herzhaft, süße Gerichte



Apfel-Kohlrabi-Salat mit Crunch