

## Rezept

# Kaschmir-Kohlrabi

Ein Rezept von Kaschmir-Kohlrabi, am 15.12.2025

## Zutaten

3	Kohlrabi	1 Stück	frischer Ingwer (ca. 1 cm)
6 EL	Öl	3	Nelken
2	braune Kardamomkapseln	3	grüne Kardamomkapseln
1 Msp.	Asafoetida	¾ TL	Kurkumapulver
1	½ TL gemahlener Fenchel	½ TL	Garam Masala
	Salz	4 EL	Joghurt

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Zarte Kohlrabibröckchen waschen und hacken. Ingwer schälen und hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin Nelken, Kardamomkapseln und Asafoetida anrösten. Kohlrabi, Kurkuma und Ingwer zugeben, 1 Min. mitbraten. 150 ml Wasser, Fenchel und Garam Masala zugeben und salzen. Zudeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen.
2. Den Joghurt unterrühren und 2-3 Min. weitergaren. Nach Belieben mit Kohlrabibröckchen bestreuen und sofort zu Reis, evtl. mit einem weiteren Gemüse ohne Sauce servieren.