

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	$\frac{3}{4}$ TL Kurkumapulver
1 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Fenchel	$\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Zarte Kohlrabiblättchen 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. Zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen.
2. Den Joghurt unterrühren und 2-3 Min. weitergaren. Nach Belieben mit Kohlrabiblättchen bestreuen und sofort zu Reis, evtl. mit einem weiteren Gemüse ohne Sauce servieren.