

Rezept

Kohlrabi-Päckchen mit Dip

Ein Rezept von Kohlrabi-Päckchen mit Dip, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Kohlrabi-Päckchen

4 Kohlrabi (ca. 1 kg)	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	6 Stängel Thymian
2 EL flüssiger Honig	Salz
Pfeffer	9 EL Olivenöl
2 Scheiben Graubrot	

Für den Dip

150 g Ziegenfrischkäse	3 EL Sahne
½ Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer	

Außerdem

Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 34 g F, 12 g EW, 29 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kohlrabis putzen und schälen. Die zarten Blätter abschneiden, abbrausen und beiseitelegen. Die Knollen halbieren und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. Schalotten, Knoblauch und Thymian mit dem Honig, etwas Salz, Pfeffer und 8 EL Öl in einer kleinen Schüssel gründlich verrühren.
- Die Kohlrabispalten in 4 Portionen mittig auf vier Bögen Backpapier (à 40 × 50 cm) verteilen und gleichmäßig mit Marinade beträufeln. Das Papier über dem Gemüse zusammenfalten und die Enden mit Küchengarn gut zusammenbinden. Die Kohlrabi-Päckchen nebeneinander auf ein Backblech legen. Im heißen Ofen (unten) 30-35 Min. backen.
- Inzwischen Ziegenfrischkäse und Sahne glatt rühren. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Brot klein würfeln, dann in einer Pfanne im übrigen heißen Öl unter Wenden in 3-4 Min. goldbraun rösten. Die Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die beiseitegelegten Kohlrabiblätter grob klein schneiden. Die Kohlrabi-Päckchen auf Teller verteilen und mit den Croûtons und dem Kohlrabigrün bestreuen. Mit Dip servieren.