Rezept

Kohlrabi pur

Ein Rezept von Kohlrabi pur, am 19.09.2025

Zutaten

4	kleine Kohlrabi mit Blättern
1 EL	Rapsöl
	Pfeffer
1/2	Bio- Zitrone
2 Stiele	Petersilie
1	Zwiebel
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
6 EL	saure Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabiblätter abschneiden, waschen und beiseitelegen. Kohlrabi schälen, im Ganzen über Dampf ca. 20 Min. dämpfen. Kohlrabiblätter und -stiele in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl erhitzen, Kohlrabigrün und Zwiebel darin 1-2 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, alles zugedeckt ca. 10 Min. schmoren. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Alles mit saurer Sahne unter die Sauce rühren. Sauce salzen und pfeffern. Knollen vierteln und mit Sauce übergießen.