

Rezept

Kohlrabigemüse mit Schinken und Kräutern

Ein Rezept von Kohlrabigemüse mit Schinken und Kräutern, am 09.06.2026

Zutaten

2 Kohlrabi	1 weiße Zwiebel
100 g gekochter Schinken	10 g Diätmargarine
50 ml trockener Weißwein	200 ml Gemüsefond (aus dem Glas) oder Gemüsebrühe
1 Handvoll Kerbel	1/2 Bund krause Petersilie
50 g Sahne	1 TL Speisestärke
Salz	schwarzer Pfeffer Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen, halbieren, in 1 cm dicke Stifte schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Schinken ohne Fettrand in 3 cm lange Streifen schneiden.
2. Die Margarine in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Schinken zugeben und anbraten. Kohlrabiiterrühren und alles mit Wein und Gemüsefond oder Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt 15 Min. garen.
3. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Sahne mit der Speisestärke verrühren und unter das Gemüse rühren. Dieses aufkochen, bis die Sauce leicht andickt. Die Kräuteriterrühren und das Gericht mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.