

Rezept

Kohlrabirohkost mit Kräutern

Ein Rezept von Kohlrabirohkost mit Kräutern, am 01.07.2026

Zutaten

2 zarte Kohlrabi	½ Bund gemischte Kräuter (für Grüne Sauce oder selbst zusammengestellt: Borretsch, Petersilie, Zitronenmelisse, Schnittlauch und Sauerampfer)
1 Frühlingszwiebel	2 TL körniger Senf
1 TL scharfer Senf	1 EL Zitronensaft
100 g süße Sahne oder saure Sahne	Salz
schwarzer Pfeffer	1 Prise gemahlener Koriander
2 EL neutrales Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Von den Kohlrabi die zarten Blättchen ablösen, waschen und trocken schütteln. Die Kohlrabi schälen, alle holzigen Stellen entfernen und die Knollen fein raspeln.
2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit den Kohlrabiblättchen fein hacken. Von der Frühlingszwiebel Wurzelende und welke grüne Teile entfernen. Die Zwiebel waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Die beiden Senfsorten mit dem Zitronensaft, der Sahne, Salz, Pfeffer und dem Koriander gründlich verrühren. Dann das Öl nach und nach unterschlagen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Die Kohlrabiraspel, die Kräuter, die Frühlingszwiebel und das Dressing gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und servieren.