

# Kohlrabi-Tarte

Eine pikante Tarte, passend für den Sonntag zum Frühstück und zum nachmittäglichen Kaffeetrinken.

Einen Rührkuchen mit fein geriebenem Kohlrabi habe ich ja schon einmal zubereitet und gebacken. Dazu lässt man vom Grundrezept eines Rührkuchens einfach einen Anteil des zu verwendenden Mehls weg und ersetzt dieses durch Kohlrabi.

Nun sollte ich auf diese Weise auch ein pikante Tarte zubereiten können. Ich gebe hierbei einfach in die Füllmasse aus Eiern, Sahne und geriebenem Käse einen Anteil fein geriebenen Kohlrabi hinzu.

Da dies eine pikante Tarte wird, würze ich die Füllmasse mit einem Teelöffel Salz.

Die Tarte gelingt sehr frisch und saftig.

[amd-zlrecipe-recipe:191]

---

# Spargel-Kohlrabi-Tarte

Ich hatte ein Pfund Spargel vorrätig. Also kam ich auf die Idee, eine Tarte mit dem Spargel zuzubereiten.

Zudem hatte ich auch noch einen Kohlrabi vorrätig, der auch gut zu der Tarte passt. Denn beides sind weiße Gemüsesorten.

Gewürzt wird einfach mit etwas getrocknetem Dill.

[amd-zlrecipe-recipe:149]

---

## Kohlrabi-Kuchen

Eine Variation eines normalen Rührkuchens, in den ich nur für eine Hälfte des Mehls 250 g fein geriebenen Kohlrabi hinzugebe.

Ich habe zur Zeit irgendwie kein großes Glück beim Zubereiten von Rührkuchen. Obwohl ich den Kuchen nach dem Backen absichtlich 1–2 Stunden gut habe abkühlen lassen und die Backform natürlich gut eingefettet war, blieb doch beim Stürzen des Kuchens auf ein Kuchengitter vom äußeren Kuchen eine kleine Schicht an der Backform hängen.

Der Kuchen bekommt noch eine schöne, dicke Schokoladenglasur für mehr Geschmack.

*Mein Rat:* Gemüsekuchen sollte man relativ schnell aufessen und nicht allzu lange stehen lassen. Aufgrund des verwendeten Gemüses und damit der Feuchtigkeit des Kuchens fängt der Kuchen relativ schnell an zu schimmeln.

[amd-zlrecipe-recipe:138]

---

# Kohlrabi-Kuchen



## Feiner Kuchen

Ich hatte eine Kohlrabi übrig und dachte mir, dass man damit auch einen Kuchen zubereiten kann.. Wie man auch mit Wurzeln oder Zucchini einen Kuchen zubereiten kann. Es ist im Grund ein einfacher Rührteig, in ich noch eine geriebene Kohlrabi hinzugebe. Kohlrabi ist recht trocken und nicht allzu feucht, so dass er sich gut für den Kuchen eignet.

## Zutaten:

- 400 g Mehl
- 400 g Kohlrabi
- 200 g Zucker
- 200 g Butter
- 4 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Vanillin-Zucker
- 1 TL gemahlener Zimt

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Backzeit 60 Min.

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft erhitzen. Eine Kasten-

Backform einfetten.

Kohlrabi schälen und in einer Küchenmaschine in eine Schüssel fein reiben. Kohlrabi ausdrücken, damit keine Flüssigkeit übrig bleibt.

Weiche Butter, Zucker und Vanillin-Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Rührgerät schaumig rühren.

Eier aufschlagen, einzeln dazugeben und verrühren.

Mehl, Backpulver und Zimt dazugeben und alles gut verrühren.

Kohlrabi unter den Teig heben.

Teig in die Backform geben und mit dem Backlöffel oder durch rhythmisches Schütteln und Rotieren glatt streichen und verteilen. Backform auf mittlerer Ebene für 60 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen. Auf ein Kuchengitter stürzen und gut abkühlen lassen.

---

## **Kohlrabicremesuppe**



Schmackhafte und cremige Suppe

Eine einfach zuzubereitende Suppe.

Ich verwende selbst zubereiteten Gemüfefond.

Und püriere den Kohlrabi einfach mit dem Pürierstab fein. Zum besseren Pürieren gibt man etwas von dem Fond in die Rührschüssel. Dann koche ich den Kohlrabi kurz im Fond mit.

Normalerweise gibt man in eine solche Suppe einen Schuss Sahne, um eine gewisse Cremigkeit zu erhalten. Aber der pürierte Kohlrabi ist cremig genug, so dass man keine Sahne braucht.

Die Suppe hat auch genügend Gehalt und reicht für eine ganze Mahlzeit, schließlich verspeist man – je nach Menge der Zutat – einen halben bis ganzen Kohlrabi-Kopf.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300–400 ml [Gemüfefond](#)
- $\frac{1}{2}$ -1 Kohlrabi
- Salz

- bunter Pfeffer
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben, etwas Fond dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Pürierten Kohlrabi mit Fond dazugeben und etwa 4–5 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Pfannen-Allerlei



Leckeres Pfannengericht

Bei diesem Gericht könnte man auch sagen, dass es der Resteverwertung dient. Man kann vieles, was im Kühlschrank noch übrig ist, dabei verwerten.

Ich verwende als Fleisch eine halbe Hähnchenbrust und in Streifen geschnittenen Speck.

Als Pasta kommt eine halbe Packung Tortellini hinzu.

Als Käse habe ich noch Feta zur Verwertung. Der Feta löst sich beim Garen in der Pfanne auf und trägt so auch zur Würze des Gerichts bei.

Und als Gemüse Rosenkohl, Kohlrabi, Champignons, Schalotte, Knoblauch, Lauchzwiebel und Ingwer. Rosenkohl, Kohlrabi und auch Tortellini gare ich vor dem Anbraten einige Minuten in Gemüsefond.

Ich würze das Pfannengericht mit einigen Esslöffeln heller Soja-Sauce, die mit Zitronensaft verfeinert ist.

*Mein Rat:* Da es ein Pfannengericht ist, das Gericht ruhig aus der Pfanne essen.

### **Zutaten für 1 Person:**

- $\frac{1}{2}$  Hähnchenbrust
- 120 g Speck
- 100 g Fett
- 200 g Tortellini (mit Pilz und chinesischem Trüffel gefüllt)
- 8 Rosenkohlröschen
- $\frac{1}{4}$  Kohlrabi
- 2 weiße Champignons
- 1 Schalotte
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Ingwer
- Petersilie

- 1 l Gemüsefond
- 3–4 EL helle Soja-Sauce, mit Zitronensaft aromatisiert
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Schalotte, Knoblauchzehen und Ingwer schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Rosenkohl und Kohlrabi putzen, Rosenkohlröschen halbieren und Kohlrabi in Würfel schneiden. Hähnchenbrust längs halbieren, dann quer in Streifen schneiden. Speck in kurze Streifen schneiden. Feta in kleine Würfel schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Rosenkohl, Kohlrabi und Tortellini hineingeben und 3–4 Minuten garen. Herausnehmen und auf einen Teller geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust, Speck, Champignons, Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebel darin einige Minuten kräftig anbraten. Rosenkohl, Kohlrabi, Ingwer, Tortellini und Feta dazugeben und ebenfalls einige Minuten kräftig anbraten. Mit Soja-Sauce würzen. Alles vermischen.

Petersilie über das Gericht in der Pfanne geben. Gericht in der Pfanne servieren.

---

**#TwitterKocht bei 3@Glocken:  
Gebackener Lachs mit  
Kohlrabi-Pasta-Gemüse**



## Leckerer Lachs mit Gemüse

Heute fand das 3. Mal das Koch-Event #TwitterKocht mit @3Glocken statt. Von 18–19 Uhr wurde auf @3Glocken gekocht.

Zubereitet wurde Lachs, dieser zusammen mit einem Gemüse aus Kohlrabi und Bandnudeln. Bei den Gerichten von @3Glocken sagt mir nicht so zu, dass am Ende der Zubereitung meistens alle Zutaten miteinander vermischt werden. Somit richte ich Lachs und Gemüse separat jeweils auf einem Teller an..

Ich musste bei der Zubereitung feststellen, dass ich doch tatsächlich vergessen hatte, Safran zu kaufen, der laut Rezept in das Gericht hineingehört. Am Wochenende war es mir nicht möglich, Safran zu kaufen, weshalb ich darauf verzichten musste. Die Sauce des Kohlrabi-Gemüses hat nun leider keine goldgelbe Farbe und kein entsprechendes schönes Aroma.

Mein Rat: Unbedingt das Grün der Kohlrabis aufbewahren. Somit hat man beim Anrichten noch etwas frisches Grün, mit dem man Lachs und Gemüse garnieren kann.

## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Lachs
- 2 Kohlrabi
- 500 g gewellte Bandnudeln
- 200 ml Sahne
- 200 ml Gemüsefond
- $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 250 g Rucola
- etwas Petersilie
- 0,1 g Safran
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Backpapier

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Zitrone in Scheiben schneiden. Lachs in zwei Stücke teilen und auf jeweils beiden Seiten salzen und pfeffern. Zwei Stück Backpapier auf ein Schneidebrett geben. Lachstücke jeweils darauf geben, jeweils 1–2 Zitronenscheiben darauf geben und Lachsstücke mit Backpapier umhüllen. Mit der zusammengefalteten Seite nach unten auf ein Backblech geben und auf mittlerer Ebene für 15 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden. Petersilie kleinwiegen. Rucola waschen und grob zerkleinern. Schale einer halben Orange auf einer feinen Küchenreibe abreiben und in eine Schale geben. Orange auspressen und Saft dazugeben.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Butter in einem Topf erhitzen und Kohlrabi darin anbraten. Orangensaft und -schale dazugeben. Sahne hinzugeben. Dann Fond

hinzugeben. Safran dazugeben. Salzen und pfeffern. Zugedeckt bei geringer Temperatur einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken. Petersilie dazugeben und untermischen. Ebenso Rucola. Pasta dazugeben und alles gut vermischen. Warmstellen.

Backblech aus dem Backofen nehmen. Backpapier entfernen. Zitronenscheiben wegwerfen. Lachs jeweils halbieren und jeweils ein Lachsstück auf einen Teller geben. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Kohlrabi-Pasta-Gemüse dazugeben. Lachs und Gemüse mit kleingeschnittenem Kohlrabigrün garnieren. Servieren.

Wir hatten sehr viel Spaß beim Kochen und Genießen.

---

## Garnele-Gemüse-Pfanne



Sehr lecker, mit einer schmackhaften Sauce

Diesmal ein einfaches, schnell zuzubereitendes Pfannengericht.

Es benötigt wegen der vielen Gemüsesorten auch keine Beilage.

Das Ganze wird mit einer hellen Sauce aus trockenem Weißwein, etwas Zitronensaft und Sahne zubereitet.

Kleingeschnittene Petersilie neben grünen Bohnen und roter Parika gibt dem Gericht ein wenig Farbe. Und der frisch geriebene Parmesan rundet alles ab.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 100 g Riesengarnelenschwänze
- $\frac{1}{4}$  Kohlrabi
- 3 grüne Bohnen
- $\frac{1}{2}$  rote Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- $\frac{1}{4}$  Zitrone (Saft)
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- Salz
- weißer Pfeffer
- Parmesan
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5–6 Min.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen. Schalotte in Ringe schneiden, Knoblauch grob zerkleinern. Restliches Gemüse putzen und ebenfalls grob zerkleinern. Petersilie kleinwiegen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und zuerst Bohnen einige Minuten darin anbraten. Restliches Gemüse und Garnelen hinzugeben und noch einige Minuten anbraten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Zitronensaft hinzugeben und Sahne. Alles vermischen. Mit Salz und weißem Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas köcheln lassen. Petersilie untermischen.



Farbenfrohes Gericht

Garnelen-Gemüse-Mischung auf einen Teller geben und mit frisch geriebenem Parmesan garnieren.

---

## **Pangasius-Kohlrabi-Ragout mit Reis**



Leckeres Ragout mit sehr viel Sauce

Ich bereite dieses einfache Ragout aus Zutaten zu, die bereits äußerlich gut zusammenpassen. Helle Pangasiusfischfilets und heller Kohlrabi.

Der Einfachheit halber gare ich den Kohlrabi im Fischfond, den ich gleichzeitig reduziere und somit ein leckeres Sößchen zubereite. Die Sauce ist nicht ganz hell, sondern leicht beige. Ich hatte vor einiger Zeit Fischfond zubereitet, der geschmacklich sehr gut, im Äußeren aber etwas trübe geworden war. Für etwas Säure kommt noch etwas Weißweinessig hinzu.

Dazu gibt es Reis.

Diesmal gibt es einige schöne Foodfotos mit wahrlich sehr viel Sauce. Da muss auch nicht mit speziellen Tricks wie einem Eierring zum Aufschichten der Ragout-Bestandteile gearbeitet werden. Saucenliebhaber wird es sicherlich freuen.



Schöne Foodfotos mit viel Sauce

### **Zutaten für 1 Person:**

- 2 Pangasiusfilets (150 g)
- 1 Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Fischfond
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
  
- 1 Tasse Parboiled-Reis

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Kohlrabi schälen, etwas Kohlrabigrün von den Blättchen kleinschneiden und beiseite legen. Kohlrabi in kleinere Stücke schneiden. Filet quer in dicke Streifen schneiden.

Reis in einen Topf geben, 2 Tassen Wasser dazu geben und

salzen. Zum Kochen bringen und 10–12 Minuten garen.

Währenddessen Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kohlrabi dazugeben. Dann Fond und Weißweinessig dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verrühren und ungedeckt bei mittlerer Temperatur Kohlrabi etwa 15 Minuten garen und gleichzeitig die Sauce auf etwa zwei Drittel reduzieren.

Kurz vor Ende der Garzeit Butter in einer Pfanne erhitzen und Fischfilet darin kurz anbraten. Filet mit der Butter in die Sauce geben. Alles verrühren. Sauce abschmecken.



Im Teller

Reis in einen tiefen Teller geben und das Ragout mit sehr viel Sauce darüber verteilen.

---

# Eintopf mit Mehlwürmern



Leckerer Eintopf mit Kartoffeln, Gemüse und Mehlwürmern

Ich hatte noch Mehlwürmer im Tiefkühlschrank eingefroren. Da ich mit einigen Kartoffeln und etwas Gemüse einen Eintopf zubereiten wollte, bot es sich doch an, da noch Mehlwürmer kurz mitzugaren.

## Zutaten für 2 Personen:

- 5 Kartoffeln
- $\frac{1}{2}$  Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$  grüner Paprika
- 50 g Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- ein Stück Ingwer
- 300 ml Gemüsefond
- 300 ml trockener Weißwein
- 2 EL Crème fraîche

- 8 Lorbeerblätter
- 15 g Mehlwürmer
- Muskat
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter
  
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 35 Min.

Mehlwürmer für etwa 30 Minuten in den Tiefkühlschrank geben und somit abtöten. Oder schon tiefgefrorene verwenden und diese kurz auftauen.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Brechbohnen putzen und längs vierteln. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und kleinschneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin andünsten. Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika und Brechbohnen dazugeben. Mit Fond ablöschen. Weißwein dazugeben und Crème fraîche. Lorbeerblätter dazugeben. Ingwer ebenfalls hineingeben. Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mehlwürmer hinzugeben und einige Minuten mitgaren. Eintopf in zwei tiefe Suppenteller geben. Mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

---

# Entrecôte mit frittierten Kartoffeln und Gemüse



Steak mit frittierten Kartoffeln und Gemüse

Ich hatte vor einigen Tagen frittierten Rosenkohl und frittierte Brechbohnen zubereitet. Da diese sehr schmackhaft waren, überlegte ich, noch andere Gemüsesorten zu frittieren. Frittierte, kleingeschnittene Kartoffeln sind ja nichts ungewöhnliches, so werden ja auch Pommes frites zubereitet. Ich wählte aber noch Kohlrabi, Paprika, Zwiebel, Knoblauch und noch einige Brechbohnen, die ich jeweils nur grob zerkleinerte – der Knoblauch blieb im Ganzen – und frittierte. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas frischem, kleingeschnittenen Thymian vermischen. Zu frittierten Kartoffeln und Gemüse gibt es ein Entrecôte rare.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Entrecôte
- 3 Kartoffeln

- $\frac{1}{2}$  Kohlrabi
- $\frac{1}{2}$  roter Paprika
- 50 g Brechbohnen
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- frischer Thymian
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden. Brechbohnen putzen und quer jeweils in 4–5 Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel grob zerkleinern, Knoblauch im Ganzen lassen. Lauchzwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Kartoffeln, Kohlrabi, Paprika und Brechbohnen hineingeben und 3 Minuten frittieren. Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel nach 1 Minute dazugeben und 2 Minuten mitfrittieren. Thymian kleinwiegen. Kartoffeln und Gemüse herausheben, auf einen Teller geben, mit dem Thymian mischen und salzen und pfeffern. Warmstellen.



Angerichtet

Öl in einer Pfanne erhitzen. Entrecôte auf jeder Seite etwa 1–2 Minuten kräftig anbraten. Salzen und pfeffern. Zu den frittierten Kartoffeln und dem Gemüse auf den Teller geben.

---

**Kabeljau mit zweierlei  
Kohlrabi**



### Mit Kohlrabi gefülltes Kabeljaufilet mit Kohlrabigemüse

Ich bin vor kurzem beim Lesen von Rezepten auf die Idee gekommen, weißen Fisch mit weißem Gemüse und weißer Sauce zu kombinieren. Für den Fisch wählte ich ein Kabeljaufilet, für das Gemüse hatte ich einen Kohlrabi und die Sauce bildete ich aus Butter, trockenem Weißwein und Schmand.

Für die Sauce wählte ich noch zusätzlich arabische und asiatische Gewürze. Etwas Ras el Hanout, gemahlene Ingwer und fein gemörserter Szechuanpfeffer. Kurz vor dem Servieren kommt kleingeschnittener Schnittlauch hinzu. Die Sauce ist allerdings verbesserungsfähig. Es bietet sich an, anstelle des Weißweins Gemüsefond mit etwas mehr Würze zu verwenden, dabei aber weniger Szechuanpfeffer. Und empfehlenswert wäre noch etwas Zitronensaft für Säure.

Für die Füllung des Fischfilets habe ich das größere Stück Kohlrabi etwas vorgegart, da es beim Zubereiten des Filets längere Zeit benötigt als das Filet. Das gefüllte Filet wird nur in Butter angebraten, mit Weißwein abgelöscht und in der zugedeckten Pfanne gegart.

## Zutaten für 1 Person:

- 1 Kabeljaufilet
- $\frac{1}{2}$  Kohlrabi
- trockener Weißwein
- 2 TL Schmand
- 1 Msp. Ras el Hanout
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- $\frac{1}{2}$  TL Szechuanpfefferkörner
- $\frac{1}{2}$  TL Weißweinessig
- etwas Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter
  
- Küchengarn

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Kohlrabi schälen, dabei das Kohlrabigrün zurücklegen. Ein für die Füllung des Fischfilets passendes, größeres Stück Kohlrabi abschneiden. Den restlichen Kohlrabi in kleinere Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen, Kohlrabistück je nach Dicke etwa 5–7 Minuten kochen, dabei auch die kleineren Kohlrabistücke etwa 5 Minuten mitgaren. Kohlrabistücke herausnehmen und abkühlen lassen. Fischfilet auf der Innenseite salzen und pfeffern. Kohlrabistück quer in der Mitte auf das Fischfilet legen, Filet zusammenrollen und mit zwei Stück Küchengarn zusammenbinden. Butter in einer Pfanne mit Deckel erhitzen, gefülltes Fischfilet darin anbraten, mit einem Schuss Weißwein ablöschen und zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne Butter erhitzen und die Kohlrabistücke darin andünsten. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen und Schmand hinzugeben. Weißweinessig hinzugeben. Szechuanpfefferkörner in einen Mörser geben und fein mörsern. Szechuanpfeffer dazugeben. Mit Ras el Hanout,

Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Alles einige Minuten köcheln lassen. Schnittlauch kleinschneiden und vor dem Servieren dazugeben.

Kohlrabigrün kleinschneiden. Gefülltes Fischfilet auf einen Teller geben und Küchengarn entfernen. Kohlrabigemüse mit der Sauce daneben geben. Kleingeschnittenes Kohlrabigrün über das Filet geben.

---

## Kohlrabi-Kartoffel-Pfanne



Kohlrabi, Kartoffeln, Speck

Wie soll man das denn nun nennen? Kohlrabi-Bratkartoffeln? Dann wären aber die Kohlrabischeiben nicht gebraten. Brat-Kohlrabi-Kartoffeln? Eine etwas merkwürdige Wortverbindung im Deutschen und auch nicht einleuchtend. Oder Bratkohlrabi-Bratkartoffeln? Nein, lassen wir das. Ich bleibe dann einfach bei der (Brat-)Pfanne.

Ganz so schnell ist das Gericht aber nicht zubereitet. Kohlrabi und Kartoffeln müssen erst gegart werden, dann nochmals in Scheiben geschnitten in Öl angebraten. Und da einige Kartoffeln und ein ganzer Kohlrabikopf doch sehr viele Scheiben ergeben, findet das Braten in mehreren Durchgängen statt, um alles knusprig anzubraten. Dazu kommen noch gebratener Speck, Zwiebeln und Knoblauch. Verfeinert mit etwas eingelegten grünen Pfefferkörnern und garniert mit dem Grün des Kohlrabi.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 3 Kartoffeln
- 1 Kohlrabi
- 50 g durchwachsener Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 60 Min.

Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Kohlrabigrün zurückbehalten. Kohlrabi vierteln. Wasser in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln und Kohlrabi darin 15 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und quer in Scheiben schneiden. Speck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck, Zwiebel und Knoblauch darin kross anbraten. Herausnehmen und auf eine Teller geben. Nacheinander in mehreren Portionen Kartoffelscheiben und dann Kohlrabischeiben bei mittlerer Temperatur jeweils etwa 5 Minuten auf jeder Seite anbraten. Dann alle Scheiben wieder in die Pfanne geben und Speck, Zwiebel und Knoblauch auch dazugeben. Pfefferkörner hinzugeben, alles vermengen und erhitzen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf einen großen Teller geben, mit dem

kleingehackten Kohlrabigrün garnieren und servieren.