



Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582
Mobil: 0170 3533554
www.gaertnereianderisen.de

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate aller Art, Weißkraut, Fenchel, rote Rüben, Mangold, Kohlrabi, Staudensellerie, Rettiche, Zwiebelbund, Erdbeeren und Kräuter aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Einfaches Kohlrabigemüse

Zutaten: für 4 Personen

2 – 3 frische Kohlrabi, 500 - 700 ml Brühe, Salz, Muskat, Petersilie

Für die helle Mehlschwitze: 1 geh. EL Butter, 2 EL Mehl, etwa 300 ml Kochbrühe vom Kohlrabi,

Zubereitung:

Für die Zubereitung des Kohlrabi Gemüses zuerst, je nach Größe, von 3 – 4 Kohlrabi Knollen die Blätter entfernen. Die zarten Blätter beiseitelegen. Diese Blätter werden später als Garnitur benötigt. Die frischen Kohlrabi dünn schälen.

Anschließend das Gemüse in Scheiben, danach in gleichmäßige Stifte schneiden.

In einem Kochtopf ca. 500 – 700 ml Gemüsebrühe einfüllen, die Kohlrabistäbchen mit in den Topf geben und den ganzen Inhalt einmal aufkochen lassen.

Anschließend das Kohlrabigemüse, bei etwas zurück gedrehter Temperatur langsam etwa 5 – 7 Minuten kochen lassen.

Den Kohlrabi durch ein Sieb abseihen, das Gemüsekochwasser auffangen.

Für die Fertigstellung vom Kohlrabigemüse wird nun rasch eine helle Mehlschwitze zubereitet.

Die helle Mehlschwitze bei zurückgeschalteter Heizstufe unter ständigem Rühren, ein paar Minuten durchkochen lassen.

Sollte die Soße zu dick sein, nochmals etwas Gemüsebrühe nachgießen.

Das Gemüse nach eigenem Geschmack mit Salz und etwas gemahlener Muskatnuss abwürzen.

Die Kohlrabi in die helle Soße einlegen und vorsichtig unterheben. Kurz köcheln lassen, bis der Kohlrabi aufgewärmt ist. Mit den zurück gelegten zarten Kohlrabiblättchen und klein geschnittener frischer Petersilie bestreut, servieren.

Zu diesem einfachen, aber immer wieder gut schmeckenden Kohlrabigemüse kann man als weitere Beilage Salzkartoffeln oder Reis servieren.

Zusätzlich ein beliebiges Stück kurz gebratenes Fleisch wie Kotelett, ein Steak, Frikadellen, ein oder zwei Spiegeleier, oder eine Scheibe Fischfilet, ergeben ein immer wieder beliebtes Hauptgericht für die ganze Familie.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi -Team!