

KOHLRABI – APFEL – SOMMERSALAT

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



Für einen frischen Salat lasse ich im Sommer so einiges liegen. Der kann ganz einfach sein, wie zum Beispiel ein Tomatensalat oder ein Gurkensalat. Diesen gibt es zu einer Mahlzeit dazu. Oder ich esse den Salat als Hauptmahlzeit, diesen kombinieren ich mit Feta oder Ei und Kohlenhydraten, wie Hirse, Couscous oder Brot. Ich wollte schon seit einiger Zeit ein Rezept mit Kohlrabi zubereiten. So habe ich mir heute zwei Stück gekauft und diese mit Zutaten aus dem Kühlschrank zubereitet. Der Salat passt in die basische Ernährung und Gewichtsreduktion. Ich war sehr überrascht, was dabei herausgekommen ist. **Dieses leckere Rezept hat es sogar in die Ausgabe des Chefkoch-Magazins (06/2021) geschafft.**

Zutaten für 2 Personen:

- kleiner Salat, ich hatte noch Rucola aus dem Garten da
- 2 Äpfel
- 1 großer Kohlrabi
- 2 mittlere Möhren

Zutaten für das Dressing:

- 3 EL Granatapfelessig (alternativ ein anderer Fruchtelessig oder Zitrone)

- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 2 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Wer eine Küchenmaschine besitzt, kann Möhren, Kohlrabi und Apfel grob raspeln. Ich habe die Zutaten in Stifte geschnitten und den Rucola mundgerecht zerpfückt. Das Ganze wird in einer Schüssel vermengt. Für das Dressing werden alle Zutaten in einem Glas gut verrührt. Alles über den Salat geben und etwas ziehen lassen. Schon ist der leckere Salat fertig.

Tipps: Diesen Salat könnt ihr nach Gusto variieren. Ich könnte mir Feta und Walnüsse vorstellen. Petersilie oder Schnittlauch würden dem Salat eine andere Note geben.

Diese Salate könnten euch auch interessieren: [Sommersalat mit Erdbeeren](#), [Leichter Kartoffelsalat](#)

Ich hoffe, ich konnte euch wieder zu einem leckeren Gericht inspirieren und freue mich über euer Feedback. Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin

[Gräupcheneintopf mit Kohlrabi aus Omas Küche](#)

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



Immer wieder stelle ich fest, dass wir die Gerichte unserer Eltern und Großeltern gar nicht mehr kochen. Warum ist das so? Kennen wir die Rezepte nicht mehr, sind sie zu aufwendig? Was meinen Sie? Da meine Mama gerade einige Tage zu Besuch ist, haben wir uns ein wenig in die Kindheit begeben und geschaut, was unsere Lieblingsgerichte waren. Der Gräupcheneintopf gehörte dazu. Gemeinsam mit der Mama kochte ich ihn und auf meinem YouTube-Kanal können Sie schauen, wie er gelungen ist ☐

Zutaten für 4-6 Personen

- 1 Kilo Fleisch vom Schwein (Rippchen, Eisbein, Kamm oder Schulter)
- 200 g Perlgräupchen
- 2 große Kohlrabi
- 2 Möhren
- 6 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Wacholderbeeren
- 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Zubereitung

Das Fleisch mit der Zwiebel, Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren in 1,5 Liter Wasser kochen, bis es weich ist. In der Zwischenzeit wird das Gemüse und die Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten. Nach etwa 60 bis 90 Minuten das Fleisch aus der Brühe nehmen. Jetzt geben wir das Gemüse und die Perlgraupen in den Topf. Nochmals mit circa 1 Liter Wasser auffüllen. Etwa 10 Minuten vor Schluss das klein geschnittene Fleisch dazu tun. Nach ungefähr 30 Minuten sind Kartoffeln, Kohlrabi und Graupen weich. Die Suppe noch einmal abschmecken und mit Kräutern garnieren. Hier passt gut Petersilie oder Zwiebellauch.

Tipps: Die Suppen mit Fleisch gekocht, brauchen etwas länger. Wer einen Schnellkochtopf hat, kann diesen verwenden und spart somit Zeit. Man könnte das Fleisch auch schon am Abend vorher kochen oder eine größere Menge nehmen und einen Teil davon einfrieren.

Dieses Rezept könnte Sie auch interessieren: [Kartoffelsuppe nach Omas Rezept](#)

Ich hoffe, Sie hatten ein wenig Freude, mit mir in Kindheitserinnerungen zu schwelgen. Was sind Ihre Erinnerungen an Großeltern oder Eltern? Schreiben Sie gern in den Kommentaren.

Haben Sie eine schöne Zeit

Ihre Karin Knorr

[Panierte Kohlrabischeiben – mit Schmand serviert](#)

geschrieben von Karin Knorr | 30. Juni 2018



Bei der Suche nach einem Kohlrabi-Gericht bin ich in meinen gesammelten Gerichten aus Kindertagen auf dieses Rezept gestoßen. Wenn ich ehrlich bin, mag ich den Kohlrabi am liebsten roh. Er eignet sich jedoch auch sehr gut als Gemüsebeilage oder in Eintöpfen.

Panierte Kohlrabischeiben -
Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen

2 Eier
200 g Schmand
3 EL Milch
1 EL Zitronensaft
1 EL Senf
1 Hand voll Kräuter
Salz und Pfeffer
2 mittelgroße Kohlrabis
Mehl, Paniermehl (am besten selbst gemacht) und 2 Eier für die Panade
3 EL Sonnenblumenöl
4 Scheiben Schinken für den, der es deftiger mag.

Zubereitung:

Zwei Eier hart kochen, pellen und abkühlen lassen. Kohlrabi schälen und in Scheiben (etwa 1,5 cm dick) schneiden, in heißes Wasser geben und etwa 10 Minuten garen. In der Zwischenzeit kann der Schmand-Dipp zubereitet werden. Schmand, Milch, Senf, Kräuter und Zitronensaft miteinander verrühren, die erkalteten klein gehackten Eier unter heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseite stellen und durchziehen lassen. Nun die Kohlrabi-Scheiben abgießen, mit Küchenpapier trocken tupfen und dann panieren. Zuerst im Mehl wälzen, dann durch das gequirlte Ei (mit Salz und Pfeffer abschmecken) ziehen und zum Schluss im Paniermehl wälzen. Diese Scheiben werden nun der Pfanne zirka 5 Minuten von beiden Seiten gebraten. Das überschüssige Fett mit einem Küchentuch abtupfen und dann das Ganze zum Beispiel wie auf dem Foto anrichten.

Ich wünsche Guten Appetit

Ihre Karin Knorr