

Kohlrabiblätter

Kohlrabiblätter schmecken sanft nach Kohl. Man kann sie grundsätzlich wie Spinat verwenden.

Die Blätter schmecken meist besser gebraten, blanchiert oder gekocht als ganz roh, da sind sie eventuell etwas ledrig.

Wer Federkohl-Chips liebt, kann statt Federkohl einfach Kohlrabiblätter nehmen und die in Öl gewendeten Blätter oder Blattstücke im Backofen bei 130 Grad Umluft rund 20 Minuten backen, gesalzen und als Snack genießen.

Man kann Grillgut in den Blättern einpacken, die Päckchen ölen und auf dem Rost garen.

Kohlrabiblatt-Rouladen wie Kohlrouladen zubereiten und in einer Tomatensosse weichdünsten.

Und auch die Stiele kann man verwenden:

Kohlrabiblatt-Stiele in Röllchen schneiden und in Olivenöl und Apfel- oder Birnen-Süßmost dünsten. Flüssigkeit verkochen lassen. Zum Schluss kommt ein Schuss Rahm dazu. Dauer ca. 20 Minuten, bis das Gemüse weich ist.

Für Kohlrabiblätter-Rouladen die Blätter ohne Stängel blanchieren. Eine Fülle zum Beispiel aus Couscous in Gemüsesuppe gegart, eingeweichten Rosinen und Berberitzen, gerösteten Pistazien- oder Pinienkernen zubereiten. Kräftig mit Harissa oder Raz al Hanout würzen. Anbraten und dann in einer Dose Tomaten, gesalzen und gezuckert, schmoren, bis die Blätter ganz weich und die Sosse gar ist.

