

# Steckbrief für den Kohlrabi

## Was kann ich aus Kohlrabi machen?

Kohlrabi hat das Zeug zum Lieblingsgemüse. Denn man kann ihn prima roh essen und auch köstlich zubereiten. Kohlrabi ist lecker

- als Gemüsestick zum So-Knabbern (köstlich mit Dip!)
- in Rohkostsalaten
- als gedünstete oder gekochte Gemüsebeilage
- in Aufläufen
- in Suppen oder Eintöpfen
- als Kohlrabi-Pommes
- als Püree



Na klaro Karo!

**Kohlrabi** gibt es in hellgrün und blau-violett. Insgesamt gibt es etwa 40-50 Sorten, die sich in Farbe und Form unterscheiden.

Die beliebtesten **Kohlrabi**-Sorten heißen Superschmelz, Gigant oder Delikatess. Diese Namen sind vielsagend, oder?

Je bläulicher die Schale des **Kohlrabi**, umso höher ist der Gehalt an Pflanzenfarbstoffen, den sogenannten Anthocyanen. Sie haben viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

**Kohlrabi** können im Gemüsefach des Kühlschranks ein paar Tage frisch gehalten werden. Zuvor aber unbedingt die Blätter entfernen. Die entziehen der Knolle sonst Wasser und sie wird „runzlig“.

Die kleinen, jungen Blätter der Knollen schmecken auch prima, beispielsweise im Salat oder als kleingeschnittene Farbtupfer im **Kohlrabi**gemüse.

Rheinland-Pfalz nimmt am  
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.  
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

## Wo wächst der Kohlrabi?

Weit mehr als die Hälfte **der in Europa geernteten Kohlrabis werden in Deutschland angebaut**. Der Rest stammt aus Österreich, der Schweiz, Italien und Spanien. Kohlrabi wächst hierzulande überwiegend im **Freiland** und nur teilweise **geschützt unter Folien**. Das macht man, um ihn früher ernten zu können. Frischen Kohlrabi aus Deutschland gibt es von **Mai bis Oktober**. Bei uns in **Rheinland-Pfalz** werden jährlich über 13.000 Tonnen Kohlrabis auf einer Fläche von 373 Hektar (1 Hektar = 10.000 qm) geerntet.\* Das entspricht etwa **520 Fußballfeldern**. Ganz schön viel, oder?

\*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz, 2019

## Kohlrabi selber anbauen? So geht's:

Im **Frühjahr**, von Mitte Februar bis Anfang März, kann man Kohlrabisamen in kleine Töpfchen säen und an einen warmen Ort (z. B. auf eine Fensterbank) stellen.

**Frühestens ab April**, wenn die Pflanzen die ersten Blätter mit Stiel haben, können sie **nach draußen in den Garten** gesetzt werden, am besten mit einem Abstand von etwa 30 cm. Von nun an möchten die Pflanzen **regelmäßig gegossen werden**. Dann kann man schön beobachten, wie sich im Laufe der nächsten Wochen erst eine dicke Stelle im Stiel entwickelt, aus der nach und nach der Kohlrabi wird. Sobald die Knolle etwa so groß ist wie ein Tennisball, kann der Kohlrabi geerntet werden.

## Da steckt viel drin!

Die Knolle ist nicht nur der Nahrungsspeicher für die Pflanze, sie enthält auch für uns wichtige Vitamine und Mineralstoffe. **Vitamin C** und **Vitamin K** sind wichtig für unser Immunsystem, aber auch für unser Blut und den Aufbau unserer Knochen. **Kalium** unterstützt unseren Energiestoffwechsel und **Kalzium** ist wichtig für die die Bildung von Knochen und Zähnen.

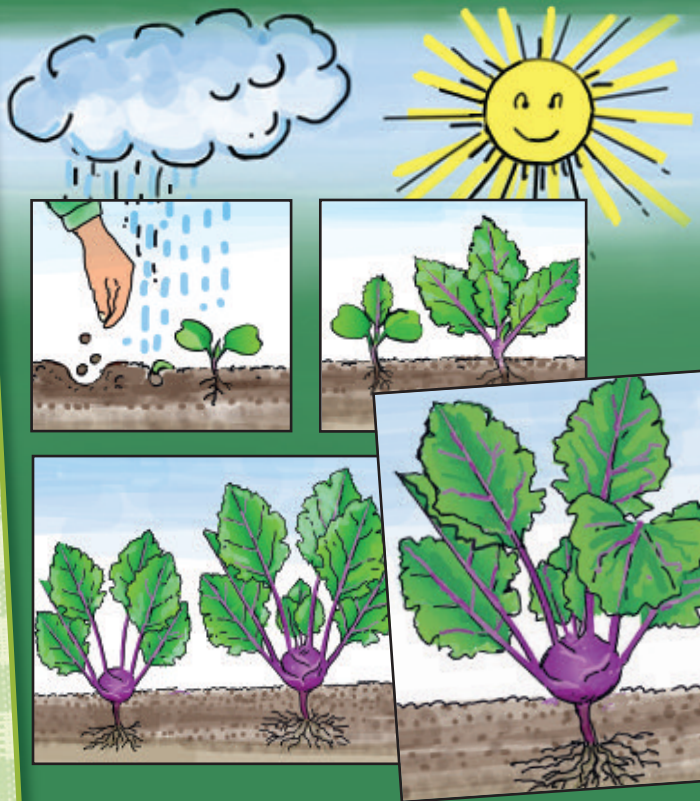
Zur Erinnerung: Jeder von uns sollte täglich 3 Portionen Gemüse essen, sagen Experten. Dafür eignet sich Kohlrabi hervorragend. 1 bis 2 Handvoll Kohlrabi entsprechen etwa einer Portion.





## Kohlrabi wachsen sehen ...

Kohlrabi sind irgendwie lustige Pflanzen. Ihre Knollen bilden sie oberirdisch. Man kann ihnen dabei fast zuschauen. **Tipp:** Kohlrabi ist eine ideale Pflanze fürs Hochbeet.



### Der Kohlrabi

Fünf Finger stehen hier und fragen:

„Wer kann denn diesen Kohlrabi tragen?“

Der 1. Finger kann es nicht,

der 2. sagt: „Zuviel Gewicht!“

Der 3. kann ihn auch nicht heben,

der 4. schafft das nie im Leben.

Der 5. aber spricht:

„Ganz allein, so geht das nicht!“

Gemeinsam heben kurz darauf fünf Finger diesen Kohlrabi auf.



©Adobe Stock Kitty 52860823

## Kohlrabi-Schnitzel

### Zutaten für 4 Schnitzel



- 2 kleine Kohlrabis
- 1 Ei
- Etwas Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl zum Braten

### So wird's gemacht:

**1.** Die Kohlrabis waschen und schälen (vorsichtig, das geht manchmal etwas schwer). Die zarten kleinen Blätter für die Dekoration aufheben.

**3.** Ein Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und zusammen mit einem Teelöffel Öl mit einer Gabel kräftig verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. In eine zweite Schüssel 2-3 Esslöffel Semmelbrösel geben.

**4.** Zum Panieren die Kohlrabischeiben nacheinander zuerst in dem Ei und dann in der Schüssel mit den Semmelbröseln wälzen.

**5.** In einer Pfanne 1 bis 2 Esslöffel Öl erhitzen und die panierten Kohlrabischeiben nun nach und nach von beiden Seiten goldbraun braten.

**Tipp:** Zu den Kohlrabi-Schnitzeln schmeckt beispielsweise Kräuterquark-Dip oder Kartoffelbrei besonders köstlich. Guten Appetit!

Probiere doch zwischendurch auch mal etwas rohen Kohlrabi. Du wirst merken, wie sich der Geschmack von rohem und gegarten Kohlrabi unterscheidet!

