



Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse mit Frühlingszwiebeln

Hauptgericht für 4 Personen
Vegan
20 Minuten Zubereitungszeit
Kohlrabi-Saison: Mai bis Oktober

Zutaten:

- 900 g Kohlrabi, ca. 3 – 4 Stück
- 500 g Kartoffeln
- 100 g Frühlingszwiebeln, ca. 4 Stück
- 2 EL Rapsöl, 30 ml
- 200 ml Hafer-, Mandel- oder Sojadrink
- 3 EL Sonnenblumenkerne, 45 g
- Salz, Pfeffer, Curry
- Petersilie nach Geschmack

Zubereitung:

Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Vom Kohlrabi die kleinen Blätter für die Deko zur Seite legen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Kartoffel-Würfel anbraten. Den Hafer-, Mandel- oder Sojadrink zugeben und bei geringer Hitze bei geschlossener Pfanne rund 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten die Frühlingszwiebeln zufügen.

Während die Gemüse-Kartoffel-Mischung gart, die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett anrösten.

Mit den Gewürzen abschmecken und mit Sonnenblumenkernen, Petersilie und Kohlrabi-Blättchen garniert servieren.

Tipp:

Lassen Sie Ihrer Fantasie bei den Gewürzen und Kräutern freien Lauf und verfeinern z. B. mit Kreuzkümmel, Dill, Oregano oder Thymian.

Varianten:

Statt der Frühlingszwiebeln schmeckt auch Porree gut. Oder Sie nehmen ein grünes Pesto aus Basilikum oder Bärlauch.

Statt der Sonnenblumenkerne können auch andere Körner, z. B. Kürbiskerne oder Nüsse, z. B. Walnüsse, verwendet werden.

Für den Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss:
Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko

Mai 2020