



## Kohlrabi-Gemüse mit Zitronenmelisse

Gemüsebeilage für 4 Personen  
Vegetarisch  
30 Minuten Zubereitungszeit  
Kohlrabi-Saison: Mai bis Oktober

### Zutaten:

600 g Kohlrabi, ca. 2 – 3 Stück  
100 ml Gemüsebrühe  
100 g Frischkäse  
1 Bio-Zitrone  
3 Stiele Zitronenmelisse  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Salz

### Zubereitung:

Kohlrabi schälen, eventuell die kleinen Herzblätter zurücklegen, waschen und in gleichmäßige Würfel oder Stifte schneiden.

Kohlrabi in Butter andünsten, Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 Minuten garen. Den Frischkäse, einige Spritzer Zitronensaft sowie Pfeffer hinzugeben und verrühren, noch 2 - 3 Minuten köcheln lassen.

Zitronenmelisse waschen, die Blätter hacken und mit der abgeriebenen Schale der Zitrone zum Kohlrabi-Gemüse geben.

### Tipp:

Zu diesem Kohlrabi-Gemüse schmecken Salzkartoffeln gut.

### Varianten:

Statt Zitronenmelisse können Sie auch andere Kräuter verwenden, z. B. Estragon, Salbei oder Petersilie.

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

Juni 2020