



Kohlrabi-Gemüse mit getrockneten Tomaten

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

Zutaten:

600 g Kohlrabi, ca. 2 – 3 Stück
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
100 ml Gemüsebrühe
3 – 4 Getrocknete Tomaten
5 – 6 Basilikumblätter
150 g Schafskäse
Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

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

Den zerdrückten Knoblauch im Olivenöl andünsten, zerkleinerte Kohlrabi und Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 10 Minuten garen.

Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und mit den Schafskäsewürfeln sowie den gehackten Basilikumblättern zum Kohlrabi geben. Mit dem frisch gemahlenen Pfeffer würzen.

Varianten:

Zu diesem Kohlrabi-Gemüse schmecken auch andere Kräuter gut, z. B. Oregano, Thymian oder Rosmarin.

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

Juni 2020