



KW 20/2018

## Kohlrabi mit Cornflakes-Bröseln

### Zutaten für 4 Personen:

800 g Kohlrabi, 3 El zerlassener Butter, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker. **Für die Brösel:** 2 Eier, 60 g ungesüßte Cornflakes, 80 g Butter, 8 El Semmelbrösel, 1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Kohlrabi putzen und schälen. Kohlrabi halbieren und die Hälften in dünne Scheiben schneiden und in der zerlassenen Butter andünsten. Mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 8 El Wasser zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8–10 Min. dünsten. Evtl. nachwürzen, herausheben und mit Cornflakes-Bröseln servieren.

**Für die Brösel:** Die Eier in kochendem Wasser hart kochen, abschrecken, pellen und würfeln. Die Cornflakes mit der Hand grob zerdrücken. In der zerlassenen Butter Cornflakes und Semmelbrösel bei mittlerer Hitze knusprig anrösten, dabei mehrfach umrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit dem Ei unter die Brösel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zusatztipp zur Zubereitung

Junges Gemüse sollte besonders schonend gegart werden. Kohlrabi kurz in Butter, dann mit wenig Wasser zu Ende dünsten. So schmeckt er superaromatisch und viel besser, als wenn man ihn in reichlich Wasser kocht.

## Kohlrabisalat mit Räucherlachs und knusprigen Maispuffern

### Zutaten für 4 Personen:

2 Eier, 2 El Mehl, 300 g Maiskörner (Dose), Salz, Pfeffer, 2 Kohlrabi, 200 g Ruccula, 1 Bd Schnittlauch, 2 El Olivenöl, 200 g Räucherlachs in dünnen Scheiben, 1/2 Becher Crème fraîche (75 g), 5 El Gemüsebrühe, 2 El heller Balsamicoessig, Salz, Pfeffer.

### Zubereitung:

Ei und Mehl in eine Schüssel geben und verrühren. Mais abtropfen lassen, zugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Beiseite stellen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Kohlrabi putzen und grob raspeln. Ruccula waschen und auf einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Maisteig nach und nach ca. 12 Puffer braten. Dafür jeweils 1 Esslöffel Teig in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten.

Kohlrabiraspel, Ruccula und Schnittlauch mischen.

Für das Dressing Crème fraîche, Gemüsebrühe, Balsamicoessig und Gewürze verrühren. Kräftig abschmecken. Über die vorbereiteten Salatzutaten geben und alles miteinander vermischen. Mit Lachsscheiben und Maispuffern anrichten.

**Wir wünschen einen guten Appetit**  
**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

DE-ÖKO-037 Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

GLS Bochum IBAN: DE45 4306 0967 6007 2911 00 BIC: GENOFEM1GLS