



Kohlrabi - der Alleskönner

Zum Knabbern für zwischendurch, im Salat oder verkocht.
Die weiß-grüne Knolle ist vielseitig verwendbar und punktet mit ihrem neutralen Geschmack meist auch bei Kindern.

Zudem ist Kohlrabi sehr reich an Ballaststoffen, Vitamin C, Kalium und liefert, wie alle seine Kohlverwandten, auch noch Calcium und Eisen.

Kohlrabi-Eintopf

Zutaten für 4 Personen:

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200g gelbe oder rote Linsen (trocken gewogen)
400g Kartoffeln
200g Karotten
600g Kohlrabi
1000ml Wasser
Salz, Pfeffer
frische Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Öl glasig anschwitzen lassen.

Gemüse putzen, schälen, kleinwürfelig schneiden und ebenso kurz mitrösten.
Gemüse mit Wasser aufgießen, Linsen hinzufügen und ohne Salz alles ca. 15min köcheln lassen.

Erst zum Schluss den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Um die Flüssigkeit etwas zu binden, kann ein kleiner Teil vom Gemüse püriert werden.

**Gutes Gelingen und guten Appetit
wünschen die Diätologinnen
Straka Angelika und Maierhofer Sandra
PVN Melker Alpenvorland**