

# Es grünt so grün – Vegane Rezeptideen mit Kohlrabi Blättern.

*Eine Art kleines Spezial über Kohlrabi. Allerdings steht nicht die Knolle im Mittelpunkt sondern ihr Grün. Die Blätter kann man nämlich mitessen. Sehr gut sogar. Heute gibt ein Infos und Rezept-Ideen, rund um Kohlrabi-Blätter.*

Kleines Update 2021: Ein weiteres leckeres Rezept für Kohlrabi Röllchen ihr hier – [Kohlrabi Blätter pikant gefüllt, mit Bärlauch und Bulgur und veganem Feta](#). Oder hier – [Vegane Käse-Lauchsuppe mit Maronen und Kohlrabigrün](#)



Diese Woche hatten wir Kohlrabi im Angebot. Sie gehen immer sehr gut und wenn sie im Angebot sind, nimmt sich fast jeder eine mit. Klar. Sie schmecken saftig und süß. Sie sind äußerst Vitamin C reich und sie sind leicht zuzubereiten. Kurz ein wenig klein geschnippelt kann man sie einfach so, von der Hand

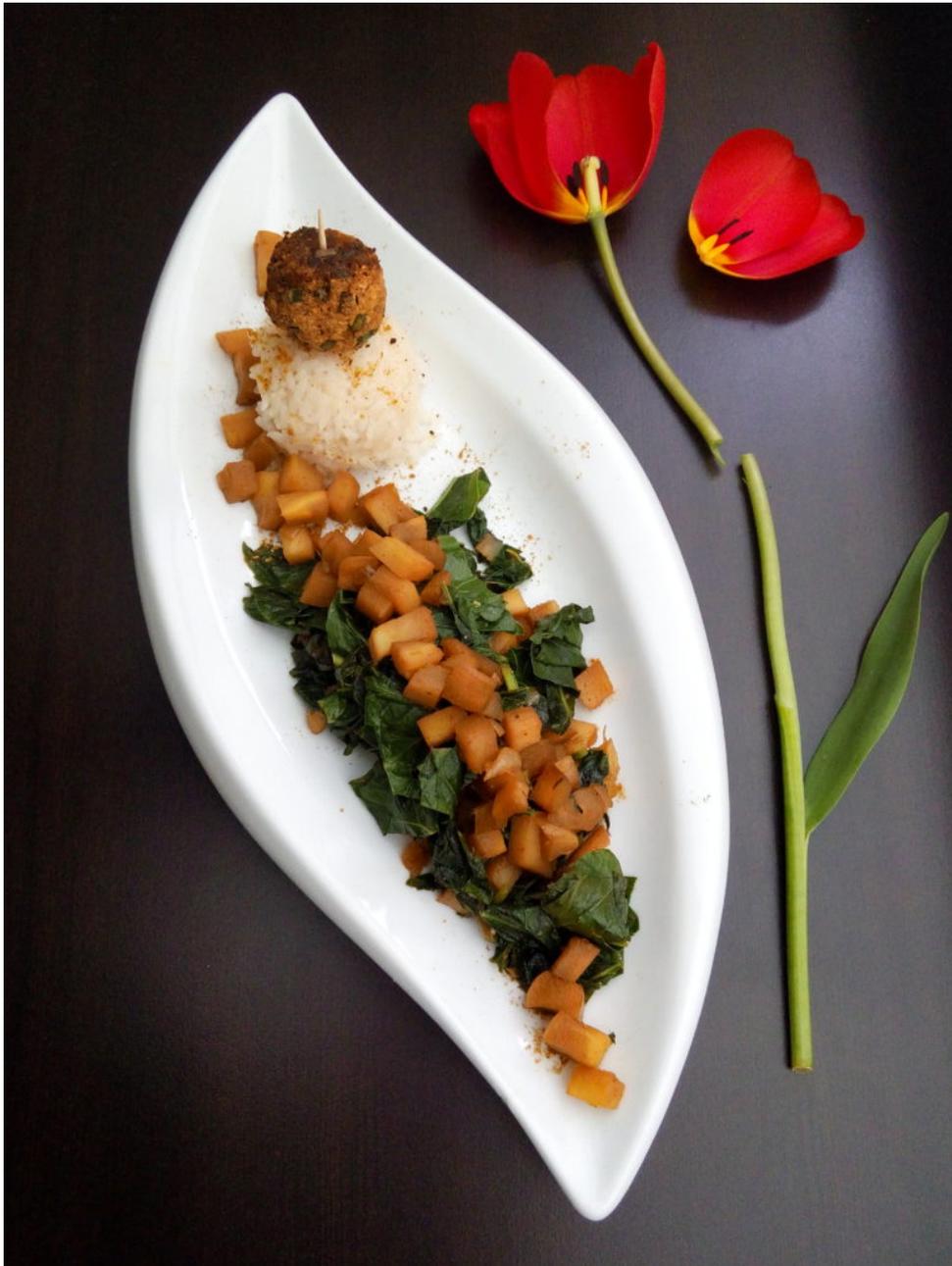
in den Mund, snacken und den knackig, süßen Geschmack mögen dann auch die Kinder gern.

Ich habe mir diese Woche natürlich auch ein paar mitgenommen. Doch, mir geht es hier um etwas anderes, nämlich um das Grün. Die Kohlrabi Blätter...Ich weiß, dass man die Blätter mit verwerten kann. Ich weiß, dass im Grün ungleich mehr Vitamine sind als in der Knolle. Ebenso weiß ich, dass es früher Gang und Gebe gewesen ist, das Grün zu essen und die Knolle den Schweinen zum Fraß vorzuwerfen. Ja, ich weiß das alles und trotzdem habe ich es in all den Jahren, in denen ich beinahe täglich mit ganzen Kisten voller Kohlrabi Blätter konfrontiert werde, noch nie hinbekommen ein Gemüse daraus zuzubereiten! Klar ab und an habe ich ein paar zarte Blätter mit in den Smoothie gegeben oder kleingehackt unter den Salat gemischt, so wie ich es auch oft von Kunden höre, doch das war es dann auch schon. Als ich nun Anfang Woche mittags wieder vor der Kiste stand, in der sich Berge an frisch abgetrennten Kohlrabi Grün türmten, da dachte ich: Nü reichts aber! Heute gibt es Blätter Gemüse.

***Ja, und aus „heute“ ist dann irgendwie eine Woche Aktion geworden. Von Dienstag bis Samstag. Jeden Tag gab es...Variationen vom Kohlrabi Blatt*** und während ich nun die vergangene Woche Revue passieren lasse und diese Zeilen hier schreibe fühle ich mich ein wenig wie der Mann aus Forrest Gump, der sämtliche Shrimps Variationen seiner Mama aufzählt. Kohlrabi Blatt blanchiert, Kohlrabi Blatt gedünstet, Kohlrabi Blatt gefüllt, mit Nudeln, als Saucen Beigabe, mit Räuchertofu Bällchen, im Ofen gebacken. Man kann sie mit in den Smoothie geben...Die Liste ist lang. Das Grün ist lecker. Geschmacklich zwischen Grünkohl und Wirsing anzusiedeln sind die Variationsmöglichkeiten, wie bei jedem anderen Gemüse unheimlich groß.

***Die Kohlrabi Woche in Bildern und Rezepten:***

**Dienstag** Abend gab es dann ein Pastinaken/Kohlrabi-Grün Gemüse, mit in Rübekraut karamellisierten Zwiebeln, und Ras el Hanout (eine orientalische Gewürzmischung mit Zimt). Dazu gab es Reis und kleine, leckere, Ofen Kräuter Bällchen, die ich aus Räuchertofu und Kichererbsen hergestellt habe. Das war schon mal ein sehr leckerer Einstieg in die Woche.



Für die Bällchen habe ich eine Zwiebel fein gewürfelt, in der Pfanne mit ein wenig Öl und Knoblauch angeschwitzt. Das ganze habe ich dann mit etwas Agavendicksaft karamellisieren lassen. Dann habe ich eine Packung (125g) Räuchertofu zerbröseln und mit einer 3/4 Dose pürierter Kichererbsen in eine Schüssel

gegeben. Dazu kam die Zwiebel Knobli Mischung, ein Mini Löffelchen Gemüsebrühe. Außerdem 1EL Senf, etwas Paprikapulver süß und scharf und Curry, sowie jeweils ein Händchen fein gehackte Kohlrabi Blätter, Bärlauch und Schnittlauch und nochmal ein paar Tropfen Agavendicksaft. Das ganze habe ich mit den Händen gut miteinander vermengt. Zur besseren Bindung gab es noch zwei EL Maisgrieß mit dazu. Danach habe ich mit einem Teelöffel kleine Teig-Portionen abgestochen und sie mit der freien Hand zu Bällchen geformt. Ich hatte eine Schale mit Öl bereit stehen. Da hab ich die fertigen Bällchen nacheinander rein getaucht, etwas abtropfen lassen und anschließend habe ich sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gegeben und in den vorgeheizten Ofen geschoben.

Zwischen hab ich die Bällchen zweimal gewendet, damit sie gleichmäßig braun werden. Backzeit, bei ca. 180°C, ca. 25 Minuten. Außen knusprig und innen fluffig, wie eine kleine Forellen Mousse Praline irgendwie.

---

**Mittwoch.** Man sagt ja, das Beste kommt zum Schluss, doch den Knaller gab es bereits zur Mitte der Woche. Ich hatte noch etwas Reis und ein paar Kohlrabi Blätter übrig, also gab es Koshi. Koshi? Ja, Koshi.



Quasi eine Art Sushi aber im Kohlrabi- statt im Nori Blatt. Die Idee dazu hatte ich bereits letztes Jahr. Nun bot sich endlich die Umsetzung an.

Ich hab Jasmin Reis verwendet. Das hat wunderbar funktioniert. Den Reis hatte ich am Tag zuvor im Reiskocher, in etwas Gemüsebrühe gegart. Den fertigen Reis habe ich für das Koshi mit etwas Reissessig, Agavendicksaft und ein paar Hefeflocken vermengt. Salz habe ich ausgespart, weil ich den Reis zuvor in ein wenig (glutenfreier)Gemüsebrühe gedämpft hatte. Bei den Kohlrabi Blätter habe ich jeweils den Stiel und die harte mittlere Rippe entfernt und sie anschließend, kurz in ein

wenig Salzwasser blanchiert. Dann kam der Reis auf das Blatt und wurde liebevoll eingerollt. Ich hoffe auf den Fotos kommt auch nur annähernd rüber wie hübsch die German Röllchen aussahen. Die Farbe war wirklich hypnotisch grün. Ich war richtig hypnotisiert.



Dazu gab es Tamari (glutenfreie Sojasauce) und nochmal Kräuterbällchen, diesmal allerdings auf Räuchertofu und Kidney Bohnen Basis.



Ich würde sagen, die Kichererbse hat die Kidneybohne knapp geschlagen. Aber da braucht man schon fast ein Zielfoto. Geschmackssache wahrscheinlich. Die Bällchen waren gut aber die Röllchen waren himmlisch. Durch das Blanchieren werden die Blätter schön zart, behalten aber einen leichten Biss und etwas Würze. In Kombination mit Reis und Sojasauce war das echt der Knaller.

### ***Donnerstag:***

Ich hatte nicht groß Lust zu kochen. Eine Erkältung hat mich genervt, also habe ich das Grün einfach klein gehackt und gemeinsam mit einer gelben Paprika und ein paar getrockneten Tomaten und etwas Knoblauch und Zwiebel in der Pfanne karamellisieren lassen. Ich hab dann noch ein wenig Kürbiskernmus und ein paar Rosinen und Berberitzen mit rein gegeben und mit Curry gewürzt.



Dazu gab es Kartoffeln und Senf. War lecker aber kein Weltereignis.

---

**Freitag** wurde es dann wieder etwas spannender. Trotz Erkältung und trotz um drei Uhr morgens aus dem Bett hüpfen müssens hatte ich nach der Arbeit richtig Lust, zu kochen, vor allem aber hatte ich Lust auf Koshi. Deshalb gab es das Freitag einfach nochmal. Dazu hab ich mir einen kleinen Tapas-Teller gemacht und eine kleine ganz simple Tomaten Suppe gab es auch noch dazu.



In die Tomatensuppe (die mache ich zur Zeit aus Bio Dosentomaten) habe ich auch wieder etwas Kohlrabi Grün gegeben. Außerdem kamen noch Zwiebel und Knoblauch, ein paar andere Gewürze, Zitrone, frischer Bärlauch und Schnittlauch mit rein, sowie einer Handvoll gemahlener Cashew Kerne. Die Suppe war super lecker. Die Suppe hatte ordentlich Feuer. Diesmal habe ich den Reis und die blanchierte Blätter separat auf den Tisch gestellt. Beim Essen habe ich dann, mit dem Blatt, den Reis portionsweise aus dem Pöttchen gegriffen, das Ganze ein wenig miteinander verknubbelt und anschließend in die Sojasauce beziehungsweise den Humus gedippt. Das hat mir beinahe noch besser gefallen, als die fertig Röllchen vor sich liegen zu haben. Ich fand diese Art zu essen sehr ursprünglich und ehrlich gestanden auch hat es auch ziemlich Spaß gemacht mit den Fingern zu essen.

---

Zum Abschluss der Woche gab es **Samstag** Nudeln. glutenfreie, aus Mais- und Kirchererbsenmehl. Die hatte ich im Aldi entdeckt und wollte sie direkt mal testen. Allein die Farbe

hat mich magisch angezogen. Ich liebe ja Maismehl. Die Nudeln habe ich mit ein paar getrocknete Tomaten und ein bisschen Bärlauch gemischt.

Dazu gab es ein sehr, sehr leckeres Knoblauch Sößchen auf Cashew und Haferflocken Basis. (Eine Handvoll Cashews und etwas weniger Haferflocken im Mixer fein mahlen, mit Muskatnuss, Knoblauch, Pfeffer, Thymian und Salz würzen, dann den Saft einer halben Zitrone und einen Schuss Agavendicksaft dazugeben. Solange mixen und Schlückchen weise Wasser dazu geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist) und ja, zum Abschluss der Woche gab es endlich auch die Kohlrabi Knolle. Eigentlich wollte ich sie dünsten aber die Kohlrabi waren derart saftig und aromatisch süß, dass ich sie letztendlich roh dazu geknabbert habe. Da wurde es zum Abschluss noch einmal richtig lecker.

---

Zum Abschluss, die passende musikalische Untermalung zur Erkältung.

Bis bald.