

Recepten koolrabi

Koolrabi is ook een echte voorjaar- en zomergroente. Koolrabi is gezond en slank (maar 24 kcal per 100 gram) en bevat veel vitamine B en C, caroteen en ijzer. De meeste voedingsstoffen zitten in de bladeren. Van deze bladeren kunt u soep maken. De knol dan weer is gemakkelijk te bewaren, verpakt in de koelkast voor 4 a 5 dagen.



Gebakken koolrabi met pikante saus – bereidingstijd ±30 min. voor 2 personen

Ingrediënten:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| • 1 koolrabi | Voor de saus: |
| • zeezout | • 150 g crème fraîche |
| • 2 eetl. bloem | • 1 eetl. tomatenpuree |
| • 30 g boter | • 1 eetl. fijngehakte dille. |
| • vers gemalen witte peper | • E.v.t een snufje cayennepeper |

Bereidingswijze

- Snijd het blad van de koolrabi en snijd de geschilde koolrabi's in dikke plakken.
- Kook ze 15 min. in water met wat zout. Laat ze na het koken goed uitlekken.
- Bestrooi de plakken met beetje zout en haal ze door de bloem.
- Verhit de boter in de koekenpan en bak de plakken aan beide kanten goudbruin.
- Maal er wat peper over.
- Roer voor de saus de crème fraîche en de tomatenpuree door elkaar.
- Laat de saus doorwarmen en roer er wat fijngesneden koolrabiblad en dille door.
- Leg de gebakken koolrabiplakken op een bord en giet de saus erover.

Gestoofde koolrabi met tuinkruiden – bereidingstijd ± 30 min. voor 2 personen

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| • 1 koolrabi | • 1 mespunt nootmuskaat |
| • 1/2 theel. zout | • 1 eetl. fijngeknipte bieslook of |
| • 10 g boter | peterselie |

Bereidingswijze

- Schil de koolrabi. Snijd deze in vieren en vervolgens in 3 mm dunne plakjes.
- Snijd ook het verse malse blad en de stengels in stukjes.
- Breng een laagje water van ongeveer 1 cm met de boter aan de kook.
- Voeg de stukjes koolrabi toe en stooft ze in 10 min. beetgaar.
- Breng de groente op smaak met nootmuskaat en strooi het bieslook of de peterselie eroverheen.

Variatie: Gestoofde koolrabi met kerriesaus of kaassaus.

Soep van koolrabi – bereidingstijd ± 50 min. voor 2 personen

Ingrediënten:

- koolrabi, geschild en in stukken gesneden
- 2 klontje boter
- 1 theelepel. Majoraan
- ev. 1 dl tomatensap
- ¾ l (kippen)bouillon
- ½ dl crème fraîche
- ev. een paar takjes peterselie

Bereidingswijze

- Stoof koolrabi, ui en aardappels in ongeveer 15 min. gaar in boter met een scheutje water.
- Pureer de groente en voeg er de bouillon, tomatensap en majoraan aan toe.
- Breng de soep aan de kook en breng op smaak met peper en zout.
- Serveer de soep met crème fraîche en ev. vers geknipte peterselie er bovenop.

Tip: van koolrabi kan ook een ovenschotel gemaakt worden, lekker met geitenkaas en een 2 a 3 tomaten en crème fraîche. Kook de koolrabi alvorens deze samen de andere ingrediënten op 220°C in een ovenschotel voor 20 min. in de oven te stoppen.

