



Pressemitteilung

Kohlrabi: Ein rundes Geschmackserlebnis

Alles neu macht der Mai. Für Kohlrabi gilt dieses Sprichwort ganz besonders. Im Wonnemonat sind die ersten Knollen von deutschen Feldern erntereif. 2011 stammten zwei Drittel der hierzulande verkauften Kohlrabis aus heimischer Erzeugung. Tendenz weiter steigend*.

Bonn, 22. Mai 2012. Kohlrabi schmeckt einfach lecker und ist dabei auch noch sehr gesund. Je erntefrischer das Kohlgemüse, desto mehr der wertvollen Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe sind in ihm enthalten – so überrascht das Gemüse unter anderem mit einem hohen Anteil an Vitamin C. Dank der kurzen Transportwege ist deutscher Kohlrabi außerdem weitaus umweltverträglicher als die mit hohem Energieaufwand aus anderen Ländern eingeführte Importware.

Je frischer, desto besser

Frischer Kohlrabi – auch Ober- oder Stängelrübe genannt – hat eine geschlossene weiße Knolle und knackig grüne Blätter. Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Kohlrabi etwa eine Woche lang genießbar. Damit die Knolle nicht austrocknet, sollte das Blattgrün vorher unbedingt entfernt werden.

In der Küche ein Allround-Talent

In Deutschland werden knapp 50 verschiedene Kohlrabi-Sorten angebaut. Hauptunterscheidungsmerkmal ist die Färbung der Schale. Das Spektrum reicht von zart-grün bis bläulich-violett. Das Fruchtfleisch ist bei allen Sorten weiß. Es schmeckt leicht süßlich und angenehm nussig. Die Konsistenz der Knolle ist fest und saftig. In der Küche ist Kohlrabi vielfältig einsetzbar. Das Gemüse eignet sich zum Beispiel hervorragend für Salate, Suppen, Eintöpfe sowie Aufläufe und verfeinert auch Fleischgerichte aller Art.

Kohlrabi schmeckt gegart oder roh

Für die Zubereitung zunächst den Wurzelansatz abtrennen. Danach die Knollen vom unteren Ende zum Blattansatz hin schälen. Holzige Stellen dabei entfernen. Anschließend die Kohlrabis in Salzwasser unter Zugabe von etwas Butter oder einem kleinen Schuss Öl rund acht bis zehn Minuten blanchieren. Junge Exemplare können im Ganzen gegart werden. Ältere und größere Knollen am besten vorher in Streifen schneiden. Auch roh schmeckt Kohlrabi – geraspelt im Salat oder als mundgerechter Happen für die Pause zwischendurch.

Kohlrabi-Genuss in Zahlen:

- Auf rund 2.132 Hektar Acker wurde im vergangenen Jahr hierzulande Kohlrabi angebaut.
- Anbauland Nummer eins ist Nordrhein-Westfalen. 2011 wuchs das Kohlgemüse zwischen Rhein und Ruhr auf 674 Hektar. Es folgen Niedersachsen (500 Hektar) und Rheinland-Pfalz (388 Hektar).
- Neun von zehn Deutschen kaufen Kohlrabi in Supermärkten oder Discountern.

* Quelle: Agrarmarkt Informations-Gesellschaft mbH (AMI)

Rezept-Tipp: Gebratener Zander mit Kohlrabi



Zubereitungszeit: 30 min

Garzeit ca.: 15 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten (Für 4 Personen):

1 Kohlrabi
 1 EL Butter
 100 ml Gemüsebrühe
 Salz
 Pfeffer, aus der Mühle
 320 g Zanderfilet, küchenfertig, mit Haut
 Zitronensaft
 Mehl
 2 EL Pflanzenöl
 2 Knoblauchzehen
 80 ml trockener Weißwein
 80 ml Sahne
 2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Den Kohlrabi schälen und grob raspeln. In einer Pfanne die Butter zerlassen, den Kohlrabi zugeben, kurz anschwitzen und die Brühe angießen. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen, salzen und pfeffern. Den Fisch waschen, trocken tupfen, in 4 gleichgroße Stücke schneiden, die Haut mehrfach einschneiden, salzen, pfeffern, mit etwas Zitronensaft beträufeln und leicht mehlieren. In einer heißen Pfanne mit Öl die Zanderstücke auf der Hautseite goldbraun braten, wenden und bei kleiner Hitze glasig ziehen lassen. Den Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Den Weißwein mit der Sahne in einem Topf erhitzen, salzen, pfeffern und mit einem Schneidestab aufschäumen. Das Kohlrabigemüse noch einmal abschmecken und auf Teller anrichten. Je ein Stück Zanderfilet darauf setzen und mit dem Weißweinschaum beträufeln. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.deutsches-obst-und-gemuese.de.



Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- und Marketingmaßnahmen. Er kooperiert mit internationalen Schwesterorganisationen und übernimmt verschiedene Verwaltungsaufgaben. Die BVEO-Mitgliedsunternehmen haben einen konsolidierten Gesamtumsatz in Höhe von 3,3 Milliarden Euro. Davon entfallen 2,1 Milliarden Euro auf Obst und Gemüse und 1,2 Milliarden Euro auf Blumen und Pflanzen. Zum 1. Januar 2013 verlegt die BVEO ihren Sitz von Bonn nach Berlin.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

www.deutsches-obst-und-gemuese.de

Annelies C. Peiner

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

Tel. 0221-65078-174

Fax 0221-65078-450