

Das Rezept der Woche könnt ihr diese Woche auch direkt im Sternla mit einem guten Bier genießen!

Diese Woche im Rezept- Vitaminbombe: Kohlrabi

Kohlrabi besitzt besonders viel Vitamine, in 100 g sind z. B. 63 mg Vitamin C enthalten.

Kohlrabi- Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

Ca. 500 gr. Kohlrabi (1 ganzer)

500 g Nudeln nach Wahl

½ Zwiebel

200 ml Sahne

200 ml Gemüsebrühe

1 EL Öl nach Wahl

1 El Mehl & Salz/Pfeffer

1 Schluck Weißwein

-

Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen

Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm Stücke würfeln

Zwiebel fein würfeln

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln andünsten

Kohlrabi dazugeben, 2 min. dünsten, Salz/Pfeffer würzen

Mit Mehl bestäuben und Weißwein aufgießen

Gemüsebrühe & Sahne dazugeben, aufkochen lassen

Blattgrün vom Kohlrabi waschen,
in Streifen schneiden und dazugeben

Mit Salz & Pfeffer abschmecken
und ca. 5 Minuten bissfest köcheln lassen

Nudeln dazugeben, abschwenken und servieren!



Zum Garnieren eignen sich perfekt Tomaten & Schnittlauch!

Guten Appetit wünscht euch,

Sternla- Küchenchef Marco Fischer & eure Gärtnerei Sebastian Niedermaier