



- 2 Kohlrabi
- 1/2 L Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Butter
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- ca. 300 g Kartoffeln
- 200 g saure Sahne (10%)
- 2 EL Kräuterfrischkäse
- 1 EL Petersilie



- 200 g Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Honig
- 1-2 TL Sesamsamen
- 1 Endiviensalat

Rezepte für KW 18-15

Kohlrabiauflauf

Kohlrabis schälen und in Stifte schneiden. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen und die Kohlrabistifte darin etwa 5 Min. blanchieren. Die Brühe abgießen und dabei auffangen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 2 EL Butter zerlassen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Kohlrabi dazugeben und mit etwas Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Eine flache Auflaufform mit 1 EL Butter ausfetten. Die Hälfte der Gemüsemischung darin verteilen. Geschälte, in Scheiben geschnittene Kartoffeln darauf schichten und dann mit der restlichen Gemüsemischung bedecken. Die Sahne mit etwa 100 ml der aufgefundenen Brühe, den Gewürzen und dem Kräuterfrischkäse verquirlen. Diese Mischung auf den Auflauf gießen und ihn im vorgeheizten Backofen etwa 30 Min. überbacken. Mit der Petersilie bestreut servieren.

Endiviensalat mit Sesam

Joghurt und Zitronensaft mit Honig in einer Schüssel glatt rühren. Den Sesamsamen in einer fettfreien Pfanne goldbraun rösten und auskühlen lassen. Den Endivien-Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen, mit der Joghurtmarinade vermengen und die gerösteten Sesamsamen darüber geben..