



Saiso**n**küche
8031 Zürich
058/ 577 12 11
www.saison.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 106'424
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 571.264
Abo-Nr.: 1092015
Seite: 49
Fläche: 49'792 mm²

Kohlrabis

Blätter sind delikats

TEXT: ESTHER KERN | ILLUSTRATION: MIRA GISLER

«Kaum einer weiss, dass man Kohlrabiblätter essen kann. Auch ich habe das Grün früher weggeworfen», sagt Esther Kern, Journalistin und Buchautorin. Sie hat Rezepte gesucht für Gemüseteile, die man nicht mehr isst. Vom Blatt bis zur Wurzel hat sie überraschende und feine Gerichte gefunden.

Ein Blick zurück zeigt: Früher waren Kohlrabiblätter ein Standardgemüse. In vielen hundert- oder zweihundert Jahre alten Rezepten werden die Blätter ganz selbstverständlich mitgekocht. Entweder in Butter gedünstet und mit Kohlrabi- stücken vermischt. Oder blanchiert und in weisser Sauce mit dem Gemüse kurz mitgekocht. Noch in den Siebzigerjahren, im Time-Life-Kochbuch «Gemüse», das noch heute bei vielen im Regal steht, steht: «Frische Kohlrabiblätter werden wie Grünkohl zubereitet.»

ZUM APÉRO KOHLRABISAFT

In Zeiten, in denen die Spitzenköche heimisches Gemüse neu entdecken, ist der Kohlrabi ein willkommenes Experimentierfeld. Einer, der es nutzt, ist Karim Schumann, Küchenchef im «Vitznauerhof» am Vierwaldstättersee und im Waldhotel Davos. Er serviert den Saft von Kohlrabi- blättern im ausgehöhlten Gemüse. Die Blätter entsaftet er mit dem Gemüsefleisch. Mit etwas Verjus oder Traubensaft wärmt Schumann den Saft, schmeckt ihn ab, füllt ihn in die Kohlrabischale, setzt den Deckel oben drauf. Die Gäste können die delikate Flüssigkeit mit Trinkhalm als Apérogang geniessen. Schumann erklärt, dass er nach

Möglichkeit versuche, alles vom Gemüse zu verwerten: «Neu haben wir im «Vitznauerhof» auch einen Gemüsegarten, und das lädt natürlich dazu ein, noch mehr auszuprobieren.» Ach ja: Die Saft- Pressrückstände trocknet und pulverisiert er, um damit den Vorspeisen-Fisch zu aromatisieren.

Essbar sind übrigens auch die Kohlrabi- schalen, vor allem, wenn das Gemüse

jung ist - dann kann man es ungeschält etwa in einen Eintopf geben. Bei älteren Exemplaren sind Schalen unter Umständen zäh. Doch für unser Kochbuch «Leaf to Root», an dem wir derzeit arbeiten, haben wir auch dafür eine Verwendung gefunden, die prima funktioniert. Koch Pascal Haag hat die Kohlrabischalen einfach sauer eingelegt.

Ich weiss mittlerweile: Vom Kohlrabi kann man alles essen. Und so kam es auch schon vor, dass ich am Gemüsestand in der Migros die Blätter von der Nachbarin geschnorrt habe, die zufällig daneben stand und das Grün gerade in den Abfallkübel werfen wollte. Ich gebe zu, sie schaute mich etwas verwundert an und meinte: «Brauchst du das fürs Meersäuli?» Sie, liebe Leserin, lieber Leser, wissen nun, dass dem nicht so ist.



Saisonnküche
8031 Zürich
058/ 577 12 11
www.saison.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 106'424
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 571.264
Abo-Nr.: 1092015
Seite: 49
Fläche: 49'792 mm²



Das Buch «Leaf to Root» von Esther Kern, Sylvan Müller und Pascal Haag **erscheint im Herbst 2016** im AT-Verlag. Wie beim Nose-to-Tail-Trend geht es darum, alles vom Gemüse zu essen. Mehr Infos unter facebook.com/leafroot. **Thema im Juni: Die Erbse.**

“Frische Kohlrabiblätter werden wie Grünkohl zubereitet.”



Brötchen mit Kohlrabiblättern und getrockneten Tomaten

EIN REZEPT VON PASCAL HAAG
ERGIBT 8 BRÖTCHEN

50 g Kohlrabiblätter, 40 g getrocknete Tomaten, eingelegt, 375 g Weissmehl, 2 TL Backpulver, 1/2 EL Salz, 150 g Frischkäse, 1,5 dl Milch, 10 g Sbrinz, gerieben

1. Den Backofen auf 170 °C vorheizen. Die Kohlrabiblätter und die Tomaten grob hacken und miteinander vermischen.
2. Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und mischen. Den Frischkäse und die gehackten Zutaten dazugeben und alles vermischen. In die Mitte der Mehlmasse eine Mulde drücken. Von der Milch ca. 1 EL beiseitestellen, die restliche Milch in die Mulde giessen, alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Aus dem Teig 8 gleich grosse Teiglinge formen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit der restlichen Milch bestreichen, mit dem geriebenen Sbrinz bestreuen und im Ofen 35-40 Minuten backen.