

# Kohlrabi: Köstlich und leicht bekömmlich

Der zarte, nussig schmeckende Kohlrabi ist eine Bereicherung in der Küche und kommt ausserdem der Gesundheit zugute. Die wertvollen Ballaststoffe bringen den Darm in Schwung und die zahlreichen bioaktiven Substanzen dienen der Prävention von allerlei Leiden.

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 08. November 2019

Stand: 09. November 2019

## Was ist ein Kohlrabi?

Der Kohlrabi (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*) ist wie auch der Brokkoli, der Rosenkohl oder der Grünkohl eine Varietät des Gemüsekohls und gehört wie jeder andere Kohl zur grossen Familie der Kreuzblütler. Im Vergleich zu den anderen Zuchtformen ist der Kohlrabi weder ein Blatt- noch ein Blütengemüse, sondern ein Stiel- bzw. Sprossgemüse.

Denn gegessen wird die verdickte, oberirdische Sprossknolle, die direkt auf dem Boden gedeiht und dem unterirdischen Teil der Sprossachse entspringt. Die beinahe mystisch anmutende rundliche Knollenform, die den Kohlrabi heute auszeichnet, bildete sich jedoch erst in den letzten Jahrhunderten heraus. Vorher waren die Knollen kegelförmig und viel kleiner.

## Woher stammt der Kohlrabi?

Der Kohlrabi ist alles andere als ein Exot - und doch handelt es sich um eine geheimnisumwobene Pflanze. Denn kein Mensch weiss, seit wann es ihn gibt und wo seine Ursprünge liegen. Die ältesten Quellen sind auf das 16. Jahrhundert datiert und wurden in deutscher Sprache verfasst.

Darum wird vermutet, dass der Kohlrabi dem nördlichen Europa entsprungen ist und vielleicht sogar aus Deutschland stammt. Dafür spricht auch, dass der Kohlrabi heute vordergründig hierzulande angebaut und genossen wird. In anderen Ländern wird das Gemüse sogar als derart "typisch deutsch" angesehen, dass selbst die Japaner, Russen, Engländer, Spanier und Amerikaner es "Kohlrabi" nennen.

In den östlichen und südlichen Küstenregionen Spaniens beispielsweise gilt der Kohlrabi regelrecht als exotisches Gemüse, das nur in wirklich gut sortierten Geschäften oder an ausgewählten Gemüseständen angeboten wird und das es bis vor wenigen Jahren noch gar nicht im Handel gab. Viele Spanier kennen den Kohlrabi daher nicht und wissen - wenn sie ihn sehen - auch nicht, wie man ihn zubereiten könnte.

Kurioserweise ist der Kohlrabi in Vietnam, Indien, Kaschmir, Bangladesh sowie auf Sri Lanka und Zypern hingegen ein sehr populäres Gemüse. Während er in Kaschmir mit den Blättern zubereitet und zu einer leichten Suppe und Reis gereicht wird, servieren ihn die Zyprioten als Vorspeise, beträufelt mit Salz und Zitronensaft.

## Was bedeutet Kohlrabi?

Im deutschsprachigen Raum hat der Kohlrabi viele Namen. Der Begriff Kohlrabi bedeutet übersetzt nichts anderes als Kohlrübe. Doch so wird er nur noch in Wien genannt, denn anderswo ist damit die Steckrübe gemeint. In der Schweiz heisst der Kohlrabi Rüb Kohl. Als Oberkohlrabi oder Oberrübe wird der Kohlrabi deshalb bezeichnet, da er optisch an eine Rübe erinnert, die über dem Erdboden wächst.

## Wie viele Kalorien hat der Kohlrabi?

Ein frischer, also roher Kohlrabi, hat 25 kcal pro 100 g. Ein gegarter 20 kcal pro 100 g.

## Welche Nährstoffe enthält der Kohlrabi?

Der Kohlrabi ist - wie alle Gemüse - sehr wasserreich und fettarm. Er enthält die folgenden Nährstoffe (jeweils pro 100 g roher Kohlrabi):

- 92 g Wasser
- 0,1 g Fett
- 2 g Eiweiss
- 4 g Kohlenhydrate (davon 1,3 g Glucose und 1,1 g Fructose)
- 2 g Ballaststoffe

## Welche Vitamine enthält der Kohlrabi?

In Bezug auf den Vitamingehalt kann der Kohlrabi mit anderem Kohlgemüse wie etwa dem Brokkoli oder dem Rosenkohl nicht unbedingt mithalten. Doch steckt im Kohlrabi mehr Vitamin C als in Zitronen und Orangen: Wenn Sie eine einzige Portion von 150 g rohem Kohlrabi essen, können Sie den offiziell empfohlenen Tagesbedarf an Vitamin C fast zu 100 Prozent erfüllen.

Detaillierte Informationen über alle Vitamine, die in 100 g frischem (rohem) Kohlrabi enthalten sind, finden Sie in unserer Vitamintabelle.

- 33 µg Vitamin A (Retinoläquivalent) 3,7 % 900 µg
- 200 µg Betacarotin 10,0 % 2.000 µg
- 48 µg Vitamin B1 (Thiamin) 4,4 % 1.100 µg
- 46 µg Vitamin B2 (Riboflavin) 3,8 % 1.200 µg
- 1.800 µg Vitamin B3 (Niacin) 12 % 15.000 µg
- 100 µg Vitamin B5 (Pantothensäure) 1,7 % 6.000 µg
- 120 µg Vitamin B6 (Pyridoxin) 8 % 1.500 µg
- 3 µg Vitamin B7 (Biotin) 2,7 % 100 µg
- 25 µg Vitamin B9 (gesamte Folsäure) 6,3 % 400 µg
- 64 mg Vitamin C 64 % 100 mg
- 400 µg Vitamin E (Tocopheroläquivalent) 3,3 % 12.000 µg
- 7 µg Vitamin K 10 % 70 µg

## Welche Mineralstoffe enthält der Kohlrabi?

Welche Mineralstoffe und wie viele davon in 100 g frischem (rohem) Kohlrabi enthalten sind, finden Sie in unserer Tabelle.

- 32 mg Natrium 2,1 % 1.500 mg
- 380 mg Kalium 9,5 % 4.000 mg
- 68 mg Calcium 6,8 % 1.000 mg
- 43 mg Magnesium 12,3 % 350 mg
- 50 mg Phosphor 7,1 % 700 mg
- 50 mg Schwefel (es gibt noch keine Angaben für eine empfohlene tägliche Zufuhr)
- 57 mg Chlorid 2,5 % 2.300 mg
- 0,9 mg Eisen 7,2 % 12,5 mg
- 0,26 mg Zink 3,1 % 8,5 mg
- 120 µg Kupfer 9,6 % 1.250 µg
- 130 µg Mangan 3,7 % 3.500 µg

## Welche Senfölglycoside enthält der Kohlrabi?

Der Kohlrabi ist nicht nur eine gute Vitamin- und Mineralstoffquelle, er enthält ausserdem ganz spezielle Substanzen, die ausnahmslos in Kreuzblütlern vorkommen. Bei den sogenannten Senfölglycosiden handelt es sich um Schwefelverbindungen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gezählt werden. Sie sind eigentlich dafür zuständig, die Pflanzen vor gefräßigen Insekten zu schützen.

Jedes Kohlgemüse zeichnet sich durch die Anwesenheit und die Dominanz bestimmter Senfölglycoside aus, sodass gewissermassen ein Fingerabdruck entsteht. Zu den wichtigsten Senfölglycosiden im Kohlrabi zählen Glucoraphanin und Glucobrassicin.

Was den Gesamtgehalt an Senfölglycosiden anbelangt, führt der Brokkoli laut Analysen der *University of Oradea* mit 19 bis 127 Milligramm pro 100 Gramm frischem Gemüse die Hitliste aller Kohlvarietäten an. Doch auch der Kohlrabi weiss mit 20 bis 110 Milligramm Senfölglycosiden durchaus zu überzeugen. Im Vergleich dazu liegt der Gesamtgehalt beim Blumenkohl nur zwischen 11 und 78 Milligramm.

Für den charakteristischen Geschmack und die heilenden Eigenschaften vom Kohlrabi sind jedoch nicht die Senfölglycoside, sondern die daraus entstehenden Senföle verantwortlich.

## Wie entstehen im Kohlrabi Senföle?

Ein Zwei-Kammern-System sorgt dafür, dass die Senfölglycoside und ein Enzym namens Myrosinase in den Pflanzen räumlich voneinander getrennt werden. Wird nun z. B. ein leckerer Kohlrabi - von Tier oder Mensch - angeknabbert bzw. aufgeschnitten, treffen die beiden Stoffe aufeinander.

So entsteht aus Glucoraphanin u. a. das Senföl Sulforaphan, das ein hochwirksames Antioxidans ist und nachhaltig die Abwehrmechanismen des Körpers in Gang setzt. Überdies haben etliche Studien gezeigt, dass Sulforaphan zu einem Niedergang von Krebszellen führt und gegen das Bakterium *Helicobacter pylori* wirkt, das Magenschleimhautentzündungen bis hin zu Magengeschwüren verursachen kann.

Zu den Senfölen, die aus Glucobrassicin gebildet werden, zählt z. B. Indol-3-carbinol. Dieser Stoff wirkt gegen Entzündungen und Arteriosklerose und hat ebenso antioxidative sowie antitumorale Eigenschaften. Eine besondere Rolle soll das Senföl in der Krebsprävention spielen, da es die Fähigkeit aufweist, krebserregende Giftstoffe im Körper zu neutralisieren.

## Enthält der Kohlrabi weitere sekundäre Pflanzenstoffe?

Neben den Senfölglycosiden stecken im Kohlrabi noch viele weitere sekundäre Pflanzenstoffe, darunter Carotinoide wie Betacarotin sowie diverse phenolische Verbindungen wie Catechin, Quercetin, Kaempferol und Anthocyane. All diese Stoffe wirken als Radikalfänger, stärken die Abwehrkraft und mindern u. a. das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

## Sind blau-violette Kohlrabis gesünder als grüne?

Blau-violette Kohlrabis sind keineswegs eine Errungenschaft der Moderne. In einem Garten-Magazin von 1815 wurden bereits Sorten wie der "Frühe blaue Glaskohlrabi" erwähnt. Sie sind aber nicht nur besonders hübsch anzusehen, sondern haben der grünen Variante auch einiges voraus. Für die Farbenpracht sorgen nämlich Anthocyane, die zu den stärksten Antioxidantien gezählt werden.

Forscher von der *Chonbuk National University* haben grüne und blau-violette Kohlrabis miteinander verglichen und sind zum Schluss gekommen, dass Letztere einen höheren Phenolgehalt aufweisen und in Folge signifikant stärkere antioxidative, antidiabetische und entzündliche Eigenschaften haben. Allerdings sollte man dazu die Schale mitessen, was bei jungen Kohlrabi kein Problem ist.

## Sind die Ballaststoffe im Kohlrabi gesund?

Kohlgemüse ist seit Jahrtausenden für seine verdauungsfördernde Wirkung bekannt. Dafür sind u. a. die enthaltenen Ballaststoffe verantwortlich. Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass Menschen, die sich ballaststoffreich ernähren, seltener an chronischen Leiden erkranken. Im Kohlrabi und anderem Kohlgemüse stecken zwar weitaus weniger Ballaststoffe als in Hülsenfrüchten und im Getreide.

Diversen Studien zufolge trifft die schützende Wirkung vor Krankheiten aber vordergründig auf ballaststoffreiches Gemüse wie den Kohlrabi zu. Dies spricht dafür, dass die Ballaststoffe mit anderen Substanzen im Kohlgemüse interagieren. So hat eine englische Studie gezeigt, dass erst durch das Zusammenspiel von Ballaststoffen, Senfölen und Polyphenolen das Darmkrebsrisiko gesenkt wird.

## Ist Kohlrabi geeignet für Diabetiker?

Der Kohlrabi ist für Menschen mit Diabetes Typ 2 ein ideales Lebensmittel, da er kalorien-, fett- sowie kohlenhydratarm und reich an Ballaststoffen ist. Der Kohlrabi verfügt über eine niedrige glykämische Last und einen ebenso niedrigen glykämischen Index (siehe nächster Abschnitt), beeinflusst daher den Blutzuckerspiegel kaum und sorgt für eine lang anhaltende Sättigung.

## Wie hoch ist der glykämische Index, wie hoch die glykämische Last von Kohlrabi?

Die Werte des glykämischen Index und der glykämischen Last geben an, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflusst. Kohlrabi hat eine niedrige glykämische Last (GL) von 0,6 und einen glykämischen Index (GI) von nur 15 und beeinflusst den Blutzuckerspiegel daher nicht sehr.

- GI-Werte von unter 30 gelten als niedrig, Werte von über 50 gelten als hoch.
- GL-Werte von unter 10 gelten als niedrig, Werte von über 20 gelten als hoch.

## Verursacht Kohlrabi Blähungen?

Was der Gesundheit im Allgemeinen zugutekommt, kann bei einigen Menschen auch unangenehme Nebenwirkungen haben. So verursachen Kohlgerichte aufgrund der eigentlich gesunden Ballaststoffe bei so manchen Leuten Blähungen, was daran liegt, dass der Kohl zu wenig gekaut, also zu hastig gegessen und geschluckt wird. Die unzerkleinerten Ballaststoffe liegen sodann schwer im Verdauungstrakt und werden nun von den Bakterien im Dickdarm verstoffwechselt, wobei die unangenehmen Gase entstehen.

Im Vergleich zu anderen Kohlvarietäten wird der Kohlrabi jedoch in der Regel viel besser vertragen. Insbesondere junger Kohlrabi und Kohlrabisprossen sind eine ideale Alternative für Menschen, die leicht von Blähungen geplagt werden. Gewürze wie Kümmel, Fenchelsamen, Ingwer und Curcuma tragen das Ihre dazu bei, um Kohlgemüse verträglicher zu machen. Und nicht vergessen: Immer gründlich kauen und langsam essen!

## Ist Kohlrabi bei Fructoseintoleranz verträglich?

Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall und Völlegefühl können auch mit einer Fructoseintoleranz im Zusammenhang stehen. Doch ist der Kohlrabi mit einem Fructosegehalt von 1,1 g pro 100 g nicht besonders fructosereich. Zusätzlich ist sein Fructose-Glucose-Verhältnis recht ausgewogen, ja der Glucosegehalt ist mit 1,3 g pro 100 g etwas höher als der Fructosegehalt, was die Verträglichkeit des Gemüses bei einer Fructoseintoleranz verbessert.

Sollten Sie jedoch an einer Fructoseintoleranz leiden, ist es bei einer Therapie zumindest in der ein bis zwei Wochen dauernden Karenzphase ratsam, auf Kohlrabi und anderes Kohlgemüse zu verzichten. Anschliessend können Sie individuell erproben, wie Ihr Körper darauf reagiert und welche Mengen er davon vertragen kann.

## Wie gesund sind Kohlrabisprossen?

Während Kresse, Alfalfa oder Brokkolisprossen inzwischen oft Verwendung finden, zählen Kohlrabisprossen noch zu den Geheimtipps. Sie haben abgesehen von ihrer guten Bekömmlichkeit den grossen Vorteil, dass sie einen höheren Gehalt an bioaktiven Substanzen aufweisen als ein ausgewachsener Kohlrabi und selbst im Vergleich zu anderen Kohlsprossen punkten können.

Am *Department of Food Science and Technology* in Spanien wurden die Sprossen von 9 Kohlvarietäten in puncto Senfölglycoside analysiert und es zeigte sich, dass die Kohlrabisprossen den dritthöchsten Gehalt aufwiesen: 653 Milligramm pro 100 Gramm frischen Sprossen. Die Plätze 1 und 2 wurden von Sprossen vom Weissen Senf und der Speiserübe belegt.

Darüber hinaus schmecken Kohlrabisprossen milder als andere Kohlsprossen und zeichnen sich durch eine leicht süßliche Note aus.

## Wie werden Kohlrabisprossen gezogen?

Es ist ganz einfach, die Sprossen zu Hause selbst zu ziehen, gehen Sie dabei einfach wie folgt vor:

- Weichen Sie die Kohlrabisamen in kaltem Wasser für 4 bis 12 Stunden ein.
- Geben Sie die Samen in ein Sieb und lassen Sie das Einweichwasser abfließen.
- Wässern Sie die Samen gründlich, lassen Sie sie gut abtropfen und geben Sie sie in ein Keimgerät oder ein kleines Schüsselchen.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang bis zur Ernte alle 8 bis 12 Stunden.
- Am 3. Tag können Sie das Keimgerät an einen hellen Ort stellen, meiden Sie aber eine direkte Sonneneinstrahlung.
- Ab dem 5. oder 6. Tag können Sie Ihre Kohlrabisprossen ernten. In Bezug auf den Gehalt an Senfölglycosiden wurde in der oben erwähnten spanischen Studie jedoch festgestellt, dass der 8. Tag der ideale Erntezeitpunkt ist.

## Können Kohlrabiblätter gegessen werden?

Die Kohlrabiblätter zählen leider zu jenen gesundheitsfördernden Lebensmitteln, die meist achtlos weggeworfen werden. Oft werden Kohlrabis, die in den Handel kommen, fast vollständig von den Blättern befreit. Dabei schmecken diese nicht nur vorzüglich, sondern weisen laut Analysen an der *Trakya University* einen dreimal so hohen Gehalt an phenolischen Verbindungen auf als die Knolle.

Zudem stecken in den Blättern im Vergleich zur Knolle der 10-fache Calcium- und Eisengehalt, mehr Carotinoide wie z. B. Betacarotin und ein doppelt so hoher Gehalt an Vitamin C. Das bedeutet, dass Sie nur 50 Gramm der frischen Blätter essen müssen, um Ihren Vitamin-C-Bedarf zu 64 Prozent zu stillen. Die türkischen Forscher kamen zum Schluss, dass die Blätter des Kohlrabis ein weitaus höheres antioxidatives Potential haben als die Knollen.

Geben Sie daher immer wieder einmal ein Kohlrabiblatt in Ihren grünen Smoothie oder schneiden Sie ein Blatt sehr fein und geben es in den Salat.

## Ist Kohlrabi ein Anti-Stress-Gemüse?

Der Kohlrabi enthält interessante Magnesiummengen. Wenn Sie beispielsweise 200 g Kohlrabigemüse essen, dann decken Sie damit Ihren Tagesbedarf an Magnesium zu 40 Prozent. Da Magnesium auch als Anti-Stress-Mineral gilt, könnte man nun auch den Kohlrabi als Anti-Stress-Gemüse bezeichnen.

Denn Magnesium dämpft genau jene Botenstoffe, welche durch Stresseinflüsse ausgeschüttet werden. Demzufolge stellen magnesiumreiche Lebensmittel wie der Kohlrabi auch eine Schutzfunktion in Bezug auf Unruhe, Reizbarkeit, Migräne, depressive Verstimmungen und Schlafstörungen dar.

Überdies hat eine Studie an der *American University* im Jahr 2018 gezeigt, dass Magnesium sogar bei psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Phobien und bei neurologischen Leiden wie Parkinson und Alzheimer einen positiven Effekt haben kann.

## Wo wird der Kohlrabi angebaut?

In Deutschland werden weltweit nicht nur die meisten Kohlrabis verspeist, sondern auch angebaut. Auf einer Fläche von ca. 2.300 Hektar werden rund 50 Kohlrabi-Sorten kultiviert und jährlich etwa 40.000 Tonnen geerntet. Zu den Hauptanbaugebieten zählen Bayern, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen.

Kohlrabi wird das ganze Jahr über angeboten. Das regionale Gemüse stammt von April bis Juni aus dem Treibhaus und von Juli bis November aus Freilandkulturen. Grundsätzlich kommt der feinere und zartere grüne Kohlrabi meist aus Gewächshäusern, während die würzigeren und kräftigeren blauvioletten Sorten vorwiegend im Freiland kultiviert werden.

Weitere Anbauländer sind die Niederlande, Frankreich, Polen, Rumänien, Österreich und die Schweiz. Der in süd- und südosteuropäischen Ländern angebaute Kohlrabi wird fast ausschliesslich nach Deutschland exportiert.

## Worauf sollte man beim Kauf von Kohlrabis achten?

Wenn Sie Kohlrabis mit Laub kaufen, geben diese Ihnen gleich Auskunft über die Frische der Knollen. Denn sind die Blätter knackig und grün (oder blau), ist in der Regel auch der Kohlrabi selbst von guter Qualität. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Aussenhaut der Knollen unbeschädigt und glatt ist. Je kleiner Kohlrabis sind, desto zarter schmecken sie. Grosse Knollen können hingegen innen holzig sein.

Allerdings gibt es auch sehr grosse Kohlrabisorten, z. B. den sog. Superschmelz - ein Riesenkohlrabi von butterzarter Qualität. Fragen Sie daher bei grossen Kohlrabis nach der Sorte, falls sie nicht schon dabei steht.

## Sind Kohlrabis stark mit Pestiziden belastet?

Analysen vom *Chemischen und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart* haben im Jahr 2018 erneut gezeigt, dass Bio-Kohlrabis denen aus konventionellem Anbau vorzuziehen sind. Denn von 19 konventionellen Proben waren 16 (84 Prozent) mit Rückständen belastet. Davon wiesen 7 Proben Mehrfachrückstände auf.



Bei 4 Proben wurde die zugelassene Höchstmenge sogar überschritten. Darunter fanden sich Chlorat, das laut dem *Bundesinstitut für Risikobewertung* die Jodaufnahme hemmen und in höheren Konzentrationen zu einer Schädigung der roten Blutkörperchen führen kann, und der neurotoxische Wirkstoff Omethoat, der im deutschsprachigen Raum eigentlich gar nicht mehr zugelassen ist.

Als besonders problematisch wird Dimethoat eingestuft, das auf Bienen, Schmetterlinge und selbst kleine Säugetiere toxisch wirkt. In Frankreich wurde dieses Insektizid schon im Jahr 2016 aufgrund von Gesundheitsbedenken verboten, da es u. a. das Nervensystem schädigen kann. Das *Bundesamt für Risikobewertung* liess verlauten, dass eine Verlängerung der Zulassung für Dimethoat über 2019 hinaus problematisch sei.

## Sind Bio-Kohlrabis wirklich besser?

Immer wieder werden vonseiten diverser Medien in Bezug auf biologisch angebautes Obst und Gemüse falsche Informationen verbreitet. Darum denken viele Verbraucher, dass sich Lebensmittel aus biologischer und konventioneller Produktion aufgrund der allgemeinen Umweltkontamination und der Abdrift der ausgebrachten Pestizide kaum voneinander unterscheiden.

Das Ökomonitoring des Landes Baden-Württemberg hat jedoch bereits mehrfach ganz klar gezeigt, dass bei den meisten Proben aus Bio-Anbau überhaupt keine Pestizidrückstände nachweisbar sind. Falls Rückstände eruiert werden, liegen diese im Spurenbereich. Im Vergleich dazu sind nur 10 Prozent der konventionell angebauten Lebensmittel frei von Rückständen. Es zahlt sich demnach in der Tat aus, Bio-Kohlrabis zu kaufen!

## Wie wird Kohlrabi gelagert?

Wenn Sie Kohlrabis lagern möchten, sollten Sie nach dem Kauf sogleich die Blätter entfernen, da sich die Knollen dann länger frisch halten. Sie können die Blätter entweder sogleich verbrauchen oder aber getrennt von den Knollen für maximal 2 Tage in einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren. Plastikfreie Aufbewahrung ist natürlich auch möglich: Wickeln Sie die Blätter in ein feuchtes Tuch und legen dieses in den Kühlschrank.

Die Kohlrabis selbst können im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 6 Tage gelagert werden. Wenn Sie auch die Kohlrabiknolle in ein feuchtes Tuch einwickeln, bleibt er bis zu 2 Wochen oder noch länger frisch.

## Kann man Kohlrabis einfrieren?

Sie können Kohlrabis problemlos einfrieren. Schneiden Sie die Knolle zuvor in Scheiben oder Stücke, blanchieren Sie diese für ein paar Minuten und schrecken Sie sie in Eiswasser ab. Anschliessend können Sie das Gemüse portionsweise in geeignete Behälter geben und einfrieren. Tiefgekühlter Kohlrabi hält sich etwa für 9 Monate.

## Sollte der Kohlrabi geschält werden?

Während junge, kleine Kohlrabis prima mit der Schale gegessen werden können, ist die Aussenhaut grösserer Exemplare ziemlich hart oder gar holzig. In diesem Fall sollten Sie Kohlrabis besser schälen.

Dies hat allerdings den Nachteil, dass auch wertvolle bioaktive Substanzen entfernt werden, da diese sich in oder unmittelbar unter der Schale befinden. So haben Analysen koreanischer Forscher gezeigt, dass der Carotinoidgehalt in der Schale viel höher ist als im Gemüseinneren.

## Wie wird der Kohlrabi vorbereitet?

Bevor Sie den Kohlrabi zubereiten, sollten Sie die Blätter entfernen und die Knolle gründlich unter fliessendem Wasser reinigen. Nun können Sie das untere Ende grosszügig mit einem scharfen Messer kappen und eventuell vorhandene faserige oder holzige Stellen wegschneiden.

Anschliessend können Sie den Kohlrabi - bei Bedarf - schälen, dann in Scheiben, Würfel, Stifte oder Streifen schneiden. Wenn Sie die Knolle in Form von Rohkost geniessen möchten, können Sie sie wunderbar auf der Küchenreibe raspeln oder mit einem Gemüsehobel hauchdünn schneiden.

## Wie wird der Kohlrabi in der Küche zubereitet?

Ob als Rohkost im Salat oder in der Suppe, im Eintopf, im Auflauf, gefüllt oder als Gemüsebeilage: Der Kohlrabi ist ein sehr vielseitiges Gemüse. Demzufolge bieten sich auch unterschiedliche Garmethoden an.

## Wie wird der Kohlrabi gekocht?

Wenn Sie den Kohlrabi kochen möchten, können Sie die ganze Knolle mit der Schale für etwa 20 bis 30 Minuten garen, dann ganz einfach wie einen Apfel schälen und weiterverarbeiten. Diese Garmethode ist jedoch nur dann zu empfehlen, wenn Sie das Kochwasser verwerten, etwa um ein leckeres Kohlrabi-Süppchen oder einen schmackhaften Eintopf herzustellen. Wertvolle bioaktive Substanzen wie Magnesium und Vitamin C gehen nämlich in das Kochwasser über.

## Wie wird der Kohlrabi gedünstet?

Alle hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe danken es Ihnen, wenn Sie schonende Garmethoden vorziehen. Schwitzen Sie hierbei 500 Gramm aufgeschnittenen Kohlrabi in 2 El Pflanzenöl in einem Topf an, geben Sie die Gewürze und 8 El Wasser dazu, lassen Sie es aufkochen und dünsten Sie das Gemüse dann zugedeckt bei mittlerer Hitze für höchstens 8 bis 10 Minuten.

## Wie wird der Kohlrabi geschmort?

Braten Sie die Kohlrabi-Stücke in heissem Fett bei mindestens 180 °C im offenen Schmortopf oder Bräter an und geben Sie dann soviel heisse Flüssigkeit dazu, dass das Gemüse bedeckt ist. Lassen Sie den Kohlrabi dann bei geringer Hitze und zugedeckt ungefähr für 10 bis 15 Minuten leicht vor sich hin simmern, bis er gar ist.

## Wie wird gefüllter Kohlrabi zubereitet?

Kochen Sie die ganze Knolle wie oben beschrieben, höhlen Sie sie innen aus und geben Sie die von Ihnen bevorzugte Füllung hinein. Füllen Sie in eine Auflaufform etwas Flüssigkeit, setzen Sie die gefüllten Kohlrabis darauf und backen Sie sie im auf 200 °C vorgeheizten Backofen mit Ober-/Unterhitze für ungefähr 25 Minuten.

## Wie werden Kohlrabi-Chips zubereitet?

Schneiden Sie die Knolle in möglichst dünne Scheiben, trocknen Sie diese mit einem Küchentuch ab und geben Sie in ein Dörrgerät oder trocknen Sie diese bei 50 Grad im Backofen.

Eine konventionelle, aber deutlich weniger gesunde Chips-Zubereitungsmethode wäre diese: Wälzen Sie die dünnen Kohlrabi-Scheiben in Speisestärke. Geben Sie dann Öl in Ihre Fritteuse oder in einen Topf und erhitzen Sie es auf 180 °C.

Dann können Sie die Kohlrabi-Scheiben in kleinen Portionen ins heisse Öl geben und frittieren, bis sie goldbraun sind. Nehmen Sie die Chips mit einer Schaumkelle aus dem Fett und lassen Sie sie auf einem Teller mit Küchenpapier gut abtropfen.

## Wie werden Kohlrabiblätter zubereitet?

Sie können die Kohlrabiblätter in der Küche wunderbar verwenden, um stärkende Smoothies und bunte Salate zu kreieren, ein leckeres Süppchen zuzubereiten oder Sossen zu verfeinern.

Als Rohkost eignen sich allerdings nur die jüngeren zarten Blätter, Sie können sie ganz einfach wie Kräuter hacken und über Ihre Gerichte streuen. Die grösseren Exemplare sind holziger und sollten deshalb auf schonende Weise mitgegart werden.

Sie möchten sich nun gern von köstlichen Kohlrabi-Rezepten inspirieren lassen? Dann durchstöbern Sie doch einfach unsere Rezepte-Rubrik.

# Rezepte rund um die Kohlrabi

Sie möchten sich nun gern von köstlichen Rezepten mit dem Kohlrabi inspirieren lassen? Dann empfehlen wir Ihnen, unserem [Youtube-Kanal](#) und unserem ZdG-Kochstudio einen Besuch abzustatten. Dort finden Sie z. B. diese Rezepte:

## Kohlrabi-Rezept Nr. 1 – Kohlrabi gefüllt an Thymiansauce

Für dieses Rezept haben wir Kohlrabi mit Sojageschnitzeltem und Karotten gefüllt und dazu eine cremige Thymiansauce gereicht. Ein fein gewürztes, nahezu gutbürgerliches und sehr leckeres Gemüsegericht!

[Zum Rezept](#)

## Kohlrabi-Rezept Nr. 2 – Kohlrabi-Schnitzel in Nusspanade mit Apfel-Remoulade

Nicht nur [Seitan](#), Tofu und [Jackfruit](#), sondern auch einige Gemüsesorten lassen sich wunderbar als Schnitzel zubereiten. So zum Beispiel Kohlrabi, der in diesem Rezept von einer feinen Nusspanade aus Cashewkernen, Haselnüssen und – zur zusätzlichen Verfeinerung – noch mit Edelhefeflocken umhüllt wird. Die Apfel-Remoulade als erfrischender Dip passt ausgezeichnet zu diesen köstlichen, gesunden Schnitzeln.

[Zum Rezept](#)

## Kohlrabi-Rezept Nr. 3 – Hirsesuppe mit Kohlrabi und Karotten

Diese basische, fein-cremige Hirsesuppe ist mild-würzig und sehr harmonisch abgeschmeckt. Eine gesunde, leicht verdauliche und absolut köstliche Suppe, die du auch am Abend unbeschwert genießen kannst.

[Zum Rezept](#)

## Kohlrabi-Rezept Nr. 4 – Quinoa-Bratlinge mit Blumenkohl

Diese pikant-würzigen Quinoa-Bratlinge schmecken ganz hervorragend. Trotz ihrer leichten Konsistenz verfügen sie über einen sehr angenehmen Biss. Und in der Kombination mit dem Blumenkohl und der cremigen Champignonsauce ist dieses Gericht einfach perfekt. Lass es dir schmecken!

[Zum Rezept](#)

Wir wünschen Ihnen ein gutes Gelingen und einen ausgezeichneten Appetit!

# Quellen

- Branca, F et al, Phytochemical profile of kohlrabi (*Brassica oleracea* L. var. *gongylodes*) cultivated in Italy, *Acta horticulturae*
- Woo Tae Park et al, Metabolic Profiling of Glucosinolates, Anthocyanins, Carotenoids, and Other Secondary Metabolites in Kohlrabi (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*), *J Agric Food Chem*, 2012
- Hulya Yagar et al, Antioxidant Activity of Kohlrabi Leaf and Tuber, *Journal of Agriculture and Life Sciences*
- Simona Ioana Vicas et al, Comparative Fingerprint of Glucosinolates from Brassica Vegetables Using HATR/FT-MIR Spectroscopy, *Bulletin UASVM Agriculture*, 2012
- Ruud Verkerk et al, Review - Glucosinolates in Brassica vegetables: The influence of the food supply chain on intake, bioavailability and human health, *Mol Nutr Food Res*, 2009
- Maria Gawłda et al, Quality of kohlrabi stems (*Brassica oleracea* var. *gongylodes* L.) kept in cold storage, März 2012
- Jung HA et al, Anti-Diabetic and Anti-Inflammatory Effects of Green and Red Kohlrabi Cultivars (*Brassica oleracea* var. *gongylodes*), *Prev Nutr Food Sci*, Dezember 2014
- Baenas N et al, Selecting sprouts of brassicaceae for optimum phytochemical composition, *J Agric Food Chem*, November 2012
- Glesni Macleod et al, The glucosinolates and aroma volatiles of green kohlrabi, *Phytochemistry*, 1990
- Anna E. Kirkland et al, The Role of Magnesium in Neurological Disorders, *Nutrients*, Juni 2018
- Indumati Sharma et al, Antihyperglycemic, antihyperlipidemic and antioxidant activity of phenolic rich extract of *Brassica oleracea* var. *gongylodes* on streptozotocin induced Wistar rats Springerplus, April 2015
- Dominguez LJ et al, Dietary fiber intake and mortality in a Mediterranean population: the "Seguimiento Universidad de Navarra" (SUN) project, *Eur J Nutr*, Oktober 2018
- Eid, Noura et al, Polyphenols, glucosinolates, dietary fibre and colon cancer: Understanding the potential of specific types of fruit and vegetables to reduce bowel cancer progression, *Nutrition and Aging*
- Annette Tuffs Preisgekrönte Forschungsergebnisse: Wie Brokkoli-Wirkstoffe die Krebstherapie unterstützen, Juni 2012
- Bryant W. Megna et al, Indole-3-Carbinol Induces Tumor Cell Death: Function Follows Form, *J Surg Res*, Juli 2016
- Yang L et al, Frugal chemoprevention: targeting Nrf2 with foods rich in sulforaphane, *Semin Oncol*, Februar 2016
- Jed W. Fahey et al, Urease from *Helicobacter pylori* is inactivated by sulforaphane and other Isothiocyanates, *Biochem Biophys Res Commun*, Mai 2013
- Ellen Scherbaum, Kathi Hacker, Rückstände und Kontaminanten in Frischgemüse aus konventionellem Anbau 2018 - Ein Bericht aus unserem Laboralltag, *Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart*
- Pawel Pasko et al, Serotonin, melatonin, and certain indole derivatives profiles in rutabaga

and kohlrabi seeds, sprouts, bulbs, and roots, LWT - Food Science and Technology, December 2014

- Hassan Barakat, Characterization and evaluation of kohlrabi (*Brassica oleracea* L. gongylodes) and kohlrabi-based ovo-vegetarian diets as new food recipes, Egypt J Food Sci, 2013
- Marios C Kyriacou et al , Functional quality in novel food sources: Genotypic variation in the nutritive and phytochemical composition of thirteen microgreens species, Food Chemistry
- Amy Fedewa et al, Dietary fructose intolerance, fructan intolerance and FODMAPs, Curr Gastroenterol Rep, Januar 2014
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, Informationen über Anbauflächen
- Bundesinstitut für Risikobewertung, Fragen und Antworten zu Chlorat in Lebensmitteln, FAQ des BfR vom 15. Februar 2018
- Maren Beddis, Schädlingsbekämpfung - "Bi 58" könnte bald verboten sein, MDR, Juli 2018
- Umweltinstitut München, Pestizidrückstände - Mit Bio auf der sicheren Seite
- Chemisches und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart, Pestizideinsatz bei der Produktion von Bio-Lebensmitteln?

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



### Link zum Artikel

<https://zdg.de/kohlrabi-die-gesunde-knolle-910401.html>