

# „Restverwertung“: Radieschengrün und Co.

Es ist so weit! Im Mai kann bereits einiges an frischem Obst und Gemüse geerntet werden. Egal ob selbst angebaut, am Bauern- oder im Supermarkt gekauft: vor allem bei Gemüse bleibt oft doch einiges an Bio-„Müll“ übrig, der oft unnötigerweise in der Tonne landet. Genau! Die grünen Blätter von Radieschen, Kohlrabi, Karotten und Co. sind nicht nur essbar, sondern lassen sich auch in super guten Rezepten verarbeiten. Darum geht es in diesem Monat: Was tun mit Radieschengrün und Co.?

## Gefüllte Kohlrabi Blätter

### Zutaten für 4 Personen:

- Ca. 10 Kohlrabi Blätter
- 1 kleine oder 1 halbe große Kohlrabi-Knolle
- 1 Zwiebel
- 80 g Risottoreis
- 50 g Walnuss-Kerne
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Cumin (Kreuzkümmel)
- ½ TL Paprikapulver (scharf oder süß)
- frische Minze
- Petersilie
- 200 g Feta
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Bio-Zitrone

### Zubereitung:

Kohlrabi-Knolle schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen und klein hacken. Zwei EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kurz anbraten. Die Kohlrabi Würfel dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Tomatenmark und Reis untermengen und mit Kreuzkümmel (Cumin), Paprika, Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Gemüsebrühe dazu und das ganze zehn Minuten abgedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und nochmal 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen einen Topf mit Wasser füllen und das Wasser erhitzen bis es kurz aufkocht, danach die Herdplatte ausschalten. Die Kohlrabi-Blätter nun für ein paar Minuten in das heiße Wasser legen, dann herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Minze und Petersilie fein hacken. Walnüsse hacken und in einer trockenen Pfanne ohne Öl kurz anrösten (Achtung, die Nüsse verbrennen schnell). Feta in kleine Würfel teilen. Minze, Petersilie, Nüsse und Feta unter den Reis mischen. Mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen nach Belieben abschmecken.

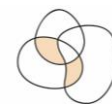
Die Kohlrabi-Blätter mit der Außenseite nach unten auf ein Brett legen und jeweils ca. 2 Esslöffel Reis auf die Blätter füllen. Die seitlichen Ränder hochklappen und aufrollen. Am besten fixiert man die Rouladen mit einem Zahnstocher.

Die gefüllten Rouladen in einen großen Topf legen. Den Rest der Gemüsebrühe (100 ml) sowie einen Esslöffel Olivenöl darüber gießen. Deckel drauf und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die gefüllten Kohlrabi-Blätter aus dem Sud nehmen und anrichten (nicht vergessen, die Zahnstocher zu entfernen). Zum Schluss noch mit etwas Zitronensaft beträufeln. Fertig!

**Tipp:** Der restliche Sud kann als Basis für Suppen, Soßen, Risotto etc. weiterverwendet werden.

Dateiname: Rezepte_Mai2022.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 29.04.2022 Seite: 1/2



## „Restverwertung“: Radieschengrün und Co.

**Tipp:** Die Rouladen schmecken auch kalt und können beispielsweise gut als Mittagessen mit in die Arbeit/Schule genommen werden.

Rezept abgewandelt nach dem Originalrezept unter: <https://www.smarticular.net/kohlrabi-blaetter-essbar-smoothie-suppe-rouladen-gerichte-muell/>

## Schnelles Pesto aus Karottengrün und Co.

### Zutaten:

- Ca. 200 g Karottengrün (oder andere Blätter wie Radieschengrün, Kohlrabigrün, usw.)
- 2 Knoblauchzehen (oder mehr, je nach Geschmack)
- 4 EL Walnüsse (oder andere Kerne: Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Kürbiskerne etc.)
- 125 ml Olivenöl (oder gutes heimisches Rapsöl)
- 5 EL Parmesan
- Zitrone, Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

Die Blätter abwaschen und trocken schütteln/tupfen. Falls Karottengrün verwendet wird: die Fäden vom dicken Stängel zupfen (ist sehr faserig). Knoblauch schälen. Die Blätter, Knoblauch, Walnüsse, Parmesan und etwas Olivenöl in einen Mixer oder in ein hohes Gefäß (für Stabmixer) geben. Alles grob mixen. Zitronensaft und Pfeffer dazu. So viel Olivenöl hinzufügen und so lange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird (je nach Geschmack: sehr fein, oder stückiger). Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Das Pesto kann gleich mit frischer Pasta genossen werden. Wenn eine größere Menge zubereitet wird, kann das Pesto in sterile Gläser gefüllt werden (zB ausgekochte Marmeladegläser). Wichtig: beim Abfüllen auf das Pesto noch eine Schicht Öl füllen. So ist es luftdicht abgeschlossen und länger haltbar.

**Tipp:** Pesto schmeckt nicht nur mit Pasta, sondern zum Beispiel als Brotaufstrich, als Dip zur Jause, zum Verfeinern in Aufstrichen, Suppen, Soßen und Salatdressings. Einfach experimentieren!



Dateiname: Rezepte_Mai2022.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 29.04.2022 Seite: 2/2