

Paarse Koolrabi

Paarse en groene (mini) koolrabi kweken wij in het voorjaar en najaar. Je kunt het zowel rauw als gekookt eten. Rauw smaakt het iets lichter als radijs, licht pittig/zoetig. De textuur is fris bijna als van een appel. Gekookt smaakt de koolrabi naar bloemkool maar dan iets pittiger. Je kunt zowel het knolletje, als de steeltjes als het blad eten. Koolrabi is rijk aan voedingsvezels, magnesium, vitamine C en calcium en kalium en dus erg gezond!



GESTOOFDE PAARSE MINI - KOOLRABI IN DE OVEN

Ingrediënten voor 4 personen: 4 paarse koolrabi doorsnede ± 5 cm., scheutje olie, groentebouillon.

Het loof van de koolrabi ± 10 cm. boven de koolrabi afsnijden (niet schillen) De bladeren zijn nog te gebruiken als snijmoes (zie recept gevulde snijmoesbladeren met rundergehakt). De overige stengeltjes kun je lichtelijk blancheren en eten met een lekkere dipper. De koolrabi wassen en gaatjes er in prikken met een vork zodat de bouillon in de koolrabi kan trekken. De koolrabi in een ovenschaal leggen. Voeg hierbij water tot bijna de helft van de koolrabi, een scheut olijfolie en groentebouillon toevoegen naar smaak. De koolrabi ligt nu voor de helft in het vocht.

Oven voorverwarmen op 120/130 graden en in 10 à 15 minuten gaar stoven. Tussentijds koolrabi's een keer omdraaien. Dit kan ook in de stoomoven. Dan op 96 graden stomen. De kleur loopt door de bereiding iets terug. Dit kun je voorkomen door iets zuur toe te voegen bijvoorbeeld azijn of citroen. Fleurig op het bord met een lekker aardappeltje en een stukje rundvlees.



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

De Groene Schuur
Lijkweg 9B
6923CA Groessen
Tel. 0316-330718

www.degroeneschuur.nl
www.kokenindekas.nl
e-mail: info@degroeneschuur.nl