

## 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!



### GEVULDE PAARSE KOOLRABI

Ingrediënten voor 4 personen: 4 paarse koolrabi, groentebouillon, oregano of kervel, peper en zout naar smaak.

Koolrabi ontdoen van blad, kroontje laten zitten. Kopje er af snijden en koolrabi uithollen. Let op dat de wand in takt blijft. Wat uit de koolrabi is gehaald met bouillon aan de kook brengen, met een klein beetje verse kruiden zoals oregano of kervel en eventueel peper en zout naar smaak. Als het gaar is dit geheel pureren en in de uitgeholde koolrabi doen.

De koolrabi's in een ovenschaal zetten met een klein laagje bouillonvocht. Ongeveer 20 minuten in de stoomoven op 150 graden. Als u geen stoomoven heeft dan iets meer bouillonvocht in de schaal doen en ± 15 minuten op 180 graden in de hetelucht oven garen.

De koolrabi is gaar als je er in kunt prikken met een vorkje.  
Eet smakelijk!



Bovenstaande recept wordt u aangeboden door:

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

[www.degroeneschuur.nl](http://www.degroeneschuur.nl)  
[www.kokenindekas.nl](http://www.kokenindekas.nl)  
e-mail: [info@degroeneschuur.nl](mailto:info@degroeneschuur.nl)