

Das einfachste und leckerste Kohlrabigemüse

Dass die simpelsten Rezepte oft auch zu den besten gehören, ist ja bekanntlich nichts Neues. So zählt auch dieses einfache Kohlrabigemüse mit fixer veganer Mehlschwitze zu meinen glühendsten Favoriten und All-time-Seelenschmeichlern. Wie bei Oma eben.



Vorbereitungszeit	Zubereitungszeit	Gesamtzeit
15 Min.	20 Min.	35 Min.

Gericht: Hauptgericht Küche: Deutschland Portionen: 4 Portionen Autor: Nadine

Zutaten

- 1 kg Kohlrabi
- 500 g Karotten
- 35 g Petersilie
- 10 g Liebstöckel optional
- 2 EL Rapsöl mit Buttergeschmack
- 4 EL Weizenmehl Type 405
- 200 ml Hafermilch
- 1 ½ TL Salz
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Prise Muskat
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Anleitungen

1. Kohlrabi und Karotten in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3 Minuten bissfest garen.
2. Abgießen, 300 ml des Gemüse-Kochwasser auffangen und beiseite stellen.
3. Petersilie und Liebstöckel separat fein hacken.
4. Öl in einen heißen Topf geben, Mehl nach und nach bei mittlerer Hitze unter Rühren dazu geben, sodass das Öl das Mehl immer sofort aufnimmt und keine Klumpen bildet.
5. 1-2 Minuten unter Rühren anschwitzen bis die Paste leicht gebräunt ist.
6. Das beiseite gestellte Gemüse-Kochwasser und Hafermilch vermengen und nach und nach mit einem Schneebesen in die Mehlschwitze einrühren. Mit Salz abschmecken.
7. Gemüse, Hefeflocken, Muskat, Liebstöckel und die Hälfte der Petersilie hinzufügen, aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
8. Mit Pell- oder Salzkartoffeln, der restlichen frischen Petersilie und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer garniert servieren.

Notizen

Wir verwenden für Saucen und Eintöpfe auch supergerne Liebstöckel, der nicht umsonst „Maggikraut“ genannt wird. Die Gewürzpflanze bringt richtig viel Geschmack in jedes Gericht! Im Supermarkt ist er nicht so leicht zu bekommen, aber so ein Töpfchen aus der Gärtnerei macht sich auch auf dem Küchenfensterbrett prima.