



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse: Kohlrabi-Blätter

Kohlrabiblätter sind vielseitig einsetzbar. Also werft sie nicht weg und probiert doch mal was aus. Man kann sie auch super als Spinat ersatz oder zusätzlich nutzen.

Kohlrabiblatt-Sonnenblumen-Aufstrich

- **Vorbereitung:** 100g Sonnenblumenkerne für 2-4 Std. in Wassereinweichen (macht sie cremiger) und danach abspülen.
 - **Zutaten:** Eine Handvoll Kohlrabiblätter, die Kerne, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ein Schluck Olivenöl.
 - **Zubereitung:** Alles zusammen im Mixer oder mit Pürrierstab fein pürieren.
1. Tipp: Wenn der Aufstrich zu fest ist einfach löffelweise wasser zugeben.

Frischkäse-Variante:

Fein gehakte Blätter mit Frischkäse, einem Spritzer Zitrone, Salz und Pfeffer verrühren. Fertig!

Cashew-Creme: Cashewkerne 2-4 Std. einweichen und mit Kohlrabiblätter, etwas Hefeflocken und Wasser cremig mixen. Fertig!

Feta-Dip:

Die Kohlrabi Blätter zusammen mit Feta und etwas Olivenölim Mixer zu einer würzigen Paste verarbeiten. Fertig!

Viel Spaß beim ausprobieren:)

