

## Kohlrabi „Lukull“



### Zutaten für 2 Portionen

- 2 große Kohlrabi
- 1/8 Liter Fleischbrühe
- 60 ml Liter Weißwein
- 100 g Broccoli
- 750 g Zuckerschoten
- 50 g Zucchini
- 100 g Bundmöhren
- 75 g Spargel
- 8 ausgelöste Scampi
- 2 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1-2 EL Crème fraîche
- grob geriebene Muskatnuss
- 1 TL gemischte, gehackte Kräuter

### Zubereitung

Kohlrabi schälen, dabei die zarten Herzblättchen stehen lassen. Brühe mit Wein aufkochen, Kohlrabi hineinsetzen, ca. 20 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Deckel mit den Herzblättchen abschneiden, Kohlrabiknolle aushöhlen und warm stellen. Ausgehöhlt Kohlrabiffleisch klein schneiden. Broccoli, Zuckerschoten und Zucchini putzen und waschen. Möhren und Spargel schälen, Spargel in Stücke schneiden. Broccoli in Röschen teilen. Zucchini halbieren und mit dem Bundmesser in Scheiben schneiden.

Spargel und Möhren im Sud ca. 15 Minuten garen. Broccoli-röschen, Zucchinischeiben, Zuckerschoten, Kohlrabiffleisch und Scampi zufügen und alles weitere fünf Minuten bissfest garen. Gemüse und Scampi aus der Brühe nehmen und in die ausgehölten Kohlrabi füllen. Gemüsebrühe mit Crème fraîche verrühren. Sauce über das Gemüse gießen und alles mit Muskatnuss und Kräutern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

### Kohlrabi – schmackhaftes „Mineralstoff-Präparat“

Noch zu Römerzeiten gehörte der Kohlrabi zur Nahrung der Armen und Sklaven. Heute ist er weltweit beliebt und passt, ob roh oder gekocht, zu vielen Speisen. Das typische Aroma kommt von den enthaltenen Senfölen. Kohlrabi ist Lieferant von wichtigen Nährstoffen wie B-Vitaminen, Phosphor, Kalium, Magnesium, Eisen und Kupfer. Er hat einen hohen Vitamin C-Gehalt und ist reich an Zink und Selen, was unser Immunsystem stärkt. Außerdem liefert er viele Ballaststoffe die gut für die Verdauung sind. Die kleine Knolle ist damit ein wahres „Mineralstoff-Präparat“ aus der Natur-Apotheke und somit ein schmackhafter Gesunderhalter.

