



Koolrabi, suggesties en recepten

Grillen, stoven of rauw in een salade: koolrabi is een veelzijdige groente! De bladeren kunnen in een stampotje of zelfs in pesto. De knol zelf kan net als aardappel of zoete aardappel tot frieten gesneden worden en gebakken. Hieronder nog een paar recepten ter inspiratie.

Koolrabi-steaks met stamp van de bladeren. Lekker!

Snijd de koolrabi in plakken van ca. 5mm. Kook de plakken in 4 à 5 minuten beetgaar. Zet klaar: een bakje met bloem, een bakje met eiwit en een bakje met panko.

Smeer mosterd, zout en peper op één kant van de plakken en leg de ingesmeerde kanten op elkaar zodat je een dubbele steak hebt. Paneer de steaks: eerst door de bloem, dan door het eiwit en vervolgens door de panko halen. Bak de steaks in een koekenpan in hete olie rustig krokant.

Bron: <https://vaneigenbodem.nl/recepten/koolrabisteak-met-bearnaisesaus-gebakken-aardappels-groene-asperges-en-venkel-cherrytomaatjessalade>

Voor een stampotje:

aardappelen schillen en koken. Knoflook en ui fruiten, met creme fraiche en wat mosterd door de aardappelen stampen, koolrabiblad erdoor roeren en even laten slinken.

Koolrabi-quiche

krumeldeeg (of bladerdeeg)
1 grote koolrabi
room en/of zure room
3 eieren
parmezaan (geraspt)
peterselie

Verwarm de oven voor op 180°C.
Schil de koolrabi en snij in plakjes.
Blancheer ze een paar minuten in licht gezouten kokend water. Giet af en laat uitlekken.
Klop de eieren los met room en/of zure room. Parmezaan, peterselie, peper en zout erdoor.
Beboter een taartvorm en bestuif met bloem. Schik er het deeg in.

Prik enkele gaatjes in de bodem.
Beleg het deeg met de koolrabi en schenk er het eiernmengsel over.
Zet 25 minuten in de oven. Bestrooi eventueel met zonnebloem-, pijnboompitten of gehakte noten en zet nog 20 minuten in de oven.
Serveer met een frisse salade en een dressing van olie, citroensap, bieslook, peper en zout.

Gegratineerde koolrabi

Snijd de koolrabi in plakken van ca. 5mm dik en blancheer tot net niet gaar. Verwarm de grill, besprenkel de koolrabi met kaas naar keuze en gratineer.

Koolrabi-pesto

blad van 1 koolrabi
1 handje walnoten
35 g parmezaanse kaas
1-2 el citroensap
olijfolie

Verwijder de harde nerven en doe het blad samen met de andere ingrediënten in een blender. Kruid met peper en zout. Voeg olijfolie toe tot de door jou gewenste dikte. Met weinig olijfolie krijg je een tapenade die lekker is op toastjes of crackers. Met meer olijfolie wordt de pesto vloeibaarder, wat lekker is om door een pasta te mengen.

