



Kohlrabi Spaghetti

Menge	Zutaten
800 g	roher Kohlrabi ohne Blätter
2 L	Wasser
1 ½ TL	Schubbeck's Orientalisches Gemüse und Suppengewürz
Prise	Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 EL	Olivenöl
	Radieschenblätter Pesto mit geräucherten Mandeln frischer Basilikum frischer Thymian
n.B.	BIO Gojibeeren, Ringelblumen, geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Kohlrabi von seinen Blätter befreien und diese beiseitelegen.
(Diese sind sehr gesund und kommen noch zu Verwendung zum Beispiel in einem Pesto oder in einem Smoothie oder man verwendet sie auch noch zum Dekorieren).
2. Kohlrabi schälen und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.
Die Reste roh essen oder weiter in einer Suppe verarbeiten.
Ich habe die übrig gebliebenen Stängel zum Dekorieren verwendet.
3. Wasser zum Kochen bringen, würzen mit Schubecks Orientalisches Gemüse und Suppengewürz, Salz und Pfeffer. Jetzt kommen die Kohlrabi-Spaghetti auch dazu ins Wasser.
4. Nach ca.4 Minuten sollten die Spaghetti gar, aber dennoch bissfest sein. Gib die Spaghetti in ein Sieb und lass alles kurz abtropfen (die Flüssigkeit auffangen – daraus können wir später z.B. Suppe machen). Gib das Olivenöl dazu.
5. Die Spaghetti in tiefe Teller geben und jetzt richte alles mit dem Radieschenblätterpesto und Kräutern an.
Wer will, kann als optisches Highlight eine kleine Tomate daraufsetzen, die Ringelblumen Blätter und gehackte Goji Beeren verteilen.
Und je nach Geschmack noch mit geriebenem Parmesan, Salz und Pfeffer würzen.

Eine perfekte Zubereitung für das Supergemüse Kohlrabi und der perfekte Ersatz für Nudeln.



Lucina's Tipps:



Kauft, wenn möglich, einen qualitativ guten Spiralschneider!

Je besser der Schneider, umso weniger körperliche Arbeit, umso schönere Nudeln!

Kohlrabi-Blätter aufbewahren, passen perfekt zu einem gesunden Smoothie!



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und
guten Appetit!!*

Eure Lucina Cucina