

Daniel Böniger

Der Name ist, zugegeben, irgendwie unschön: Kohlrabi. Das weckt Assoziationen an bedrohliche schwarze Vögel. Oder an Blähungen, Letzteres übrigens zu Unrecht.

Kommt erschwerend hinzu, dass wir dieses Gemüse, das von April bis November Saison hat, in unserer Kindheit viel zu oft «à la crème» serviert bekommen haben. Also erschlagen von einer undefinierten weissen Sauce, die den zarten Eigengeschmack der Knolle überdeckte, aber irgendwie halt auch kein neues Aroma ins Spiel brachte.

Nein, einfach hats der Kohlrabi nicht, auch weil er eigentlich ein «wüster Kerli» ist: In aller Regel wirkt er bleich, hat abstehende Blätter oder ist, falls das Grünzeug schon weggeschnitten wurde, gar narbenübersät.

Trotzdem: Wer dem Kohlrabi eine Chance gibt, erlebt ein geschmackliches Wunder! Er ist aufgrund seines zurückhaltenden, aber wunderbar frischen Eigengeschmacks eine wahrhafte Delikatesse – erst recht, wenn man ihn mit den richtigen Partnern vermählt.

Und gesund ist er auch noch: Neben ordentlich Vitamin C (über 60 mg pro 100 g) und Magnesium (über 40 mg pro 100 g) enthält er delikate Senföle, welche antibakteriell und antiviral wirken.

Aber eben, wie aufzischen? Hier ein paar Vorschläge:

Mit Essig und Butter, gegart auf Heu



Für dieses aus Irland stammende Rezept wird der Kohlrabi grosszügig geschält (wie wunderbar das schon duftet!) und dann horizontal halbiert. In einer Bratpfanne wird Butter erhitzt; sobald sie schäumt, kommen die Kohlrabi-Taler hinein und werden angebraten, bis sie auf beiden Seiten eine schöne Farbe angenommen haben.

Nun einige Spritzer Apfelessig hinzugeben und das Gemüse im Sud einige Minuten weiterköcheln lassen.

Jetzt kommt der Clou: Diesen Kohlrabi legen Sie nun auf ein Beet aus Heu, das Sie in der Tierabteilung Ihres Warenhauses bekommen («Bergwiesen-Heu – mit vielen natürlichen Kräutern»). Das Ganze kommt für ungefähr 45 Minuten in den 190 Grad heissen Backofen. Regelmässig mit der Butter-Essig-Mischung bepinseln.

Sie werden belohnt mit einem irgendwie bäuerlichen, leicht sauren Aroma. Als Beilage fast zu schade!

Das Rezept stammt aus «The Irish Cookbook» aus dem Phaidon-Verlag, das letztes Jahr erschien und bisher nur in Englisch erhältlich ist. Im Buch findet sich übrigens auch eine tolle Kombination von Kohlrabi mit dünn geschnittenen Jakobsmuscheln, gewissermassen ein «irisches Carpaccio».

Als Salat: Zusammen mit Apfel



Zwei kleine Knollen Kohlrabi schälen, zwei Äpfel entkernen. Beides mit der Bircherraffel grob raspeln und sofort mit dem Saft je einer Zitrone und einer Limette beträufeln, damit der Salat nicht braun wird. Auch die Schale der Zitrusfrüchte kommt in den Salat, zusammen mit je einem Bund Minze und Koriander, alles gehackt. Mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken – fertig ist eine wunderbare Beilage zu Grilladen.

Dieses Rezept stammt aus dem wunderbaren Buch «Nur Salat».



Roh, gekocht oder geschmort: Kohlrabi schmeckt immer

Foto: Getty Images

Kohlrabi – eine Ehrenrettung

Die Kohlart wird zu Unrecht oft links liegen gelassen. Richtig zubereitet, mit den richtigen Partnern, läuft sie nämlich zu kulinarischen Höchstform auf. Und: Gesund ist sie auch noch

Asiatisch angehaucht: Mit Soja-Zitronen-Butter



Wann haben Sie den Gemüsehobel zum letzten Mal gebraucht? Hier ist die Gelegenheit. Den Kohlrabi erst schälen, dann halbieren. Ein, zwei Kohlrabiblätter (die noch viel mehr Vitamin C enthalten als die Knolle) beiseitelegen. Aus der Knolle machen Sie feine Streifen, die leicht gesalzen werden.

Eine gute Portion Butter in einem Topf zerlassen, einige Spritzer Sojasauce und etwas Zitronensaft beifügen. Diese heisse Sauce über den rohen Kohlrabi giessen, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen und mit ganz fein geschnittenen Blättern dekorieren.

Mit rohem Thunfisch und Jasminreis ergänzt, ergibt dies eine leichte, asiatisch angehauchte Hauptspeise.

Die Idee hierfür stammt vom deutschen Fernsehkoch Steffen Henssler («Die Küchenschlacht», «Topfgeldjäger»), der jüngst das Buch «Henssler's schnelle Nummer» im Gräfe-und-Unzer-Verlag herausgegeben hat.

Nochmals als Salat: Mit Kapern und Senf



Dieses Rezept stammt aus dem Restaurant Vereinigung in Zürich, wo grundlegende Küche und nicht das grosse Brimborium zählt. Grossartig ist natürlich trotzdem, auch weil das Gemüse roh auf den Tisch kommt, so wie es noch am allermeisten Magnesium enthält.

Der Kohlrabi wird geschält, in Stäbchen geschnitten und dann in einer Sauce aus Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Salz und gehackten Essigkaperen mariniert. Statt Kapern passe auch frische Minze hervorragend, heisst es aus der Küche des Lokals.

Am Ende wird dieser geradezu belebende Salat mit gerösteten Haselnüssen verfeinert. Bleibt einzig die Frage, ob man da besser Bier oder ein schönes Glas Weisswein nebenher einschenkt.

Als Stampf: Mit viel Rahm und Butter



Die letzte Zubereitung haben wir bei Tim Raue abgekupfert. In seinem Kochbuch «Rezepte aus der Brasserie» zieht der deutsche Spitzenkoch 8 Teile klein geschnittenen Kohlrabi in einem Teil Butter an, mischt dazu zwei Teile Gemüsebouillon. Sobald das Gemüse sehr weich gekocht ist (das dauert länger als erwartet), wird es zusammen mit einem Teil Vollrahm mit dem Kartoffelstampfer klein gestampft. Mit Salz, weissem Pfeffer und Muskatnuss würzen. Allenfalls nochmals Butter zugeben.

Man braucht nun wirklich kein Filet Wellington nebenher zu servieren, wie es Tim Raue tut. Auch zu vielen anderen Zubereitungen ist Kohlrabi derart ein netter, überraschender Sidekick.

Die Welt mit essen retten

Koch und Aktivist David Höner hat ein kulinarisches Manifest geschrieben

Wenn er übers Essen und Trinken schreibt, kommt kein Büchlein heraus, in dem ein paar simple Rezepte und nette Anekdoten versammelt sind. Hochglanzfotos von gestylten Gerichten auf karierten Tischdecken, die kann man bei ihm auch gleich vergessen. Nein, er nimmt Nestlé und McDonald's ins Visier; holt ein paar bekannte Co-Autoren wie etwa Jahrhundertkoch Eckart Witzigmann mit ins Boot – und nennt sein Werk provokativ «Manifest». Darunter macht es David Höner nämlich nicht: «Ein Gespenst geht um in der Welt», so die ersten Zeilen, «das Gespenst der Entfremdung von uns selbst.» Klingelt?

Der gelernte Koch hat vor vielen Jahren Cuisine sans Frontières mitbegründet, eine Organisation, die in Krisengebieten bis heute Kücheninfrastruktur und Gastlokale einrichtet – um uneinige Parteien zusammen an den Esstisch zu bringen: «Die Hilfe zur Selbsthilfe entwickelt sich auf und neben dem Kochherd», so Höners Überzeugung.

Für seine Mission war der kulinarische Aktivist schon in Kenia und in Ecuador, wo er inzwischen auch lebt. Felsenfest glaubt er daran, dass «die Zerstörung lokaler kultureller Identitäten die menschliche Familie als Ganzes schwächt.» Die bessere Welt entstehe nicht, wenn wir alle zu den global tätigen Gastroketten pilgern. Denn wir werden davon nicht gleicher – sondern ärmer, weil wir so unsere kulinarische Herkunft aus den Augen verlieren. Dass «Regionalität», die Höner grundsätzlich natürlich befürwortet, inzwischen auch als Verkaufstrick fungiere, sei Teil des Problems.

Höner hat den Blick fürs Detail, aber auch fürs Ganze

Man hat einiges schon mal so oder ähnlich gelesen, spannend sind aber die neuen Ansätze, die Höners «Manifest» liefert: So deutet er etwa die zunehmenden Lebensmittelunverträglichkeiten aus als Misstrauensvotum des Gastes gegenüber dem Gastgeber: «Dieses verlorene Vertrauen lässt sich mit klein gedruckten und unverständlichen (Lebensmittel-)Deklarationen nicht erneuern.» Und man teilt seine Irritation über «wachsartige Schutzüberzüge aus Erdöl für Käse», gemeint ist damit der Industriekäse von Babybel.

David Höner hat den Blick fürs Detail, aber auch fürs Ganze: Wiederholt wird gefordert, dass in Ernährungsfragen endlich die Gesamtkosten angesehen werden. Wenn Convenience Food und Systemgastronomie überhandnehmen, sollen auch die Umwelt- und Gesundheitskosten, die damit einhergehen, kalkuliert werden. Konsequenterweise, so liest man zwischen den Zeilen, müsste man deshalb auch über subventionierte nachhaltige Gastronomie nachdenken.

Die Frage nach dem guten Leben hat die Menschheit schon jahrhundertlang begleitet – und David Höner zeigt, dass sich tatsächlich einige Antworten darauf auch in der Kulinarik finden lassen.

Daniel Böniger



David Höner: «Köche, hört die Signale – Ein kulinarisches Manifest». Westend, 2021. 176 S., ca. 26 Fr.