

Blatt bis Wurzel Rezepte

Rote Bete Aufstrich

250g rote Bete gekocht in groben Stücken

3 Esslöffel geröstete Sonnenblumenkerne

ein Teelöffel geröstete Kuminsamen

zwei Esslöffel Olivenöl

ein halber Teelöffel Salz

zweiter Nachgeschmack

→ Alles in einem hohen Rührbecher pürieren bis es fein und cremig ist.

Blatt bis Wurzel Tipp:

Im Sommer können die frischen Blätter der Rote Bete auch zu Chips verarbeitet werden (Siehe Grünkohlchips) oder wie Spinat oder Mangold verarbeitet werden.

Grünkohl/Kohlrabigrün Chips

6 Grünkohl Zweige

Olivenöl

Ofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Blätter vorsichtig vom Stiel abstreifen sodass die Blätter relativ groß bleiben ¼ TL Olivenöl auf die Handinnenfläche geben leicht verreiben und dann die Blätter mit den Händen ganz leicht einölen

Die Blätter mit der krausen Seite nach unten auf ein Blech mit Backpapier mit Abstand verteilen. Mit einer Prise Salz bestreuen. Bei 100 °C Umluft 5-10 Minuten backen bis die Chips knusprig sind.

Achtung! Die Chips verbrennen sehr leicht und jeder Ofen ist anders, daher lieber einmal mehr prüfen ob sie schon knusprig sind. Sie sollten noch nicht braun sein, da sie dann schnell bitter schmecken.

Blatt bis Wurzel Tipp:

Die Stiele können fein geschnitten in einem Risotto verarbeitet oder in einer Gemüsebrühe mitgekocht werden.

Kohlrabischalen-Pickles

in Anlehnung an das Rezept aus dem Buch Leaf to Root von Esther Kern

200 ml Wasser
100 ml Weißweinessig
30 g Zucker
1 TL Salz
4 TL Rosa Pfeffer
2 Lorbeerblätter
100 g Kohlrabi Schale

Alle Zutaten in einen Topf geben, rühren bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Aufkochen, 1 Minute köcheln lassen. In ein sauberes Schraubglas füllen und minimum 12 Stunden ziehen lassen.

Blatt bis Wurzel Tipp:

Das innere "Filet" der Kohlrabi lässt sich natürlich auch mit einlegen. Die Blätter von der Kohlrabi lassen sich zu Chips verarbeiten (So wie die Grünkohl Chips). Sie schmecken außerdem in feinen Streifen am Salat oder im Kohlrabigemüse mitgekocht.

Karottengrün-Pesto

100 g Karottengrün von den groben Stielen entfernt und fein gehackt
4 EL Sesam geröstet
1 EL Sesamöl geröstet
50 ml Rapsöl kaltgepresst
1 EL Zirtonensaft
1 EL Shiro Misopaste (Helles Miso)
Salz und Pfeffer zum abschmecken

Alle Zutaten in einen hohen Rührbecher und pürieren bis es ein cremige aber noch leicht stückige Konsistenz hat.

Staffellauch Graupensotto

für 4-6 Personen

1-2 Stangen Lauch, gut gewaschen den weißen Teil in feine Würfel und den grünen Teil (komplett) in ganz feine Ringe geschnitten.

2 Karotten, geschrubbt und in kleine Würfel geschnitten

6 Grünkohlstängel in feine Scheiben geschnitten

2 EL Olivenöl

500 g Gerstengraupen

300 ml trockener Weißwein

2 Liter Gemüsebrühe

50 g Butter oder Margarine

100g Parmesan oder 1 EL Shiro Miso (helles Miso)

In einem Topf ca. 2 L Gemüsebrühe ansetzen

Das weiße vom Lauch, die Karotten und die Grünkohlstängel andünsten bis der Lauch leicht glasig wird. Graupen hinzugeben unter Rühren 2 Minuten erhitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Nun nach und nach Gemüsebrühe dazugeben und unterrühren.

In der Zwischenzeit die feinen Lauchgrünringe mit 2 EL Öl in einer Pfanne knusprig braten.

Wenn der Reis gar ist, aber noch gut Biss hat, vom Herd nehmen noch einmal Brühe einrühren, damit es schön schlotzig wird Butter/Margarine und Parmesan/Miso unterrühren. Risotto am Ende mit dem knusprigem Lauch servieren.

Wenn auch auf Englisch... Hier eine genaue Beschreibung, was die perfekte Konsistenz von Risotto ist: [An Italian dish!](#)

Blatt bis Wurzel Tipp:

Die Blätter vom Grünkohl zu Chips verarbeiten. siehe Das innere "Filet" der Kohlrabi lässt sich natürlich auch mit einlegen. Die Blätter von der Kohlrabi lassen sich zu Chips verarbeiten (So wie die Grünkohl Chips). Sie schmecken außerdem in feinen Streifen am Salat oder im Kohlrabigemüse mitgekocht.