Service vom Hof
Erholen Genießen Erkunden

Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Joghurt-Kohlrabi

Zutaten	Zubereitung (in der Mikrowelle)
800 g Kohlrabi 2-3 EL Wasser	putzen, in Stifte schneiden, im Wasser zugedeckt bei 600 W etwa 12 Min. garen
¼ l Sahne 150 g Joghurt ½ TL Gemüsebrühe 1 EL Paniermehl Salz, Muskat	die Zutaten miteinander verquirlen, abschmecken und über den Kohlrabi geben
100 g gekochter Schinken	in Streifen schneiden, über den Kohlrabi geben und alles bei 600 W etwa 5-6 Min. garen
1 EL geh. Petersilie	bestreuen

www.service-vom-hof.de – Das Onlineportal mit Angeboten und Dienstleistungen der niedersächsischen Bauern

Rezept erstellt und erprobt vom Ernährungsteam der Landwirtschaftskammer Niedersachsen, Telefon: 0441 / 801-808 oder -818.