



- 1 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika gelb
- 1 Paprika grün
- 1 Stange Lauch
- 3 EL Butter
- 2 EL Weißwein
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1 TL Kümmel
- Pfeffer und Salz
- 3 - 4 EL Kräuternessig
- Apfeldicksaft nach Geschmack



- 500 g Nektarinen
- 100 g Rohrohrzucker (oder weniger)
- 0,75 l Apfelsaft
- 1 gehäufte EL Maismehl

Rezepte für KW 18-28

Kohlrabigemüse

Den Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben und dann in Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig schwitzen und den Kohlrabi dazugeben und kurz mitschwitzen. Danach den Lauch dazugeben, mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe auffüllen. Kümmel darunter mischen. Mit Pfeffer und Salz, Essig und etwas Apfeldicksaft abschmecken. Das Gemüse zugedeckt bei mäßiger Hitzezufuhr bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln lassen. (ca. 20 Minuten) Danach nochmals abschmecken.

Nektarinenkaltschale

Die Nektarinen häuten, halbieren, würfeln und einzuckern. Vom Apfelsaft etwas abnehmen, um das Maismehl anzurühren. Den restlichen Apfelsaft erhitzen, das Mehl der kochenden Flüssigkeit zugeben und einmal aufkochen lassen. Ist der Saft fast abgekühlt, die Hälfte der Nektarinenstücke in die Suppe geben und pürieren. Die restlichen Nektarinenwürfel zugeben und das ganze gut abkühlen lassen.