

# Kohlgemüse – geschmackvoll von herb bis fein

## Kohlrabigemüse mit Souffléhaube

### Zutaten für 2 Portionen

- 500 g Kohlrabi mit Grün
- 2 Frühlingszwiebeln
- 40 g Kürbiskerne
- 2 EL Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer
- 3 Eier
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 3 EL Haferflocken, fein
- schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig, flüssig
- 100 ml Weißwein, mild

**Nährstoffe:** 585 kcal, 48 g Kohlenhydrate, 30 g Fett, 21 g Eiweiß

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen. Schöne Kohlrabiblätter beiseite legen. Die Kohlrabi nur an holzigen Stellen schälen, dann würfeln (Kantenlänge 1 cm) oder grob raspeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Kürbiskerne rösten, bis sie duften. Hitze reduzieren, Öl, Kohlrabi und Zwiebelringe zugeben, würzen und zugedeckt 5 Min. dünsten (bei Raspelkohlrabi nur 2 Min.). Backofen auf 180 °C vorheizen.

Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Käse, Haferflocken, schwarzem Pfeffer und Honig cremig rühren. Kohlrabiblätter fein hacken, untermischen und 3/4 des Eischnees unterziehen. Kohlrabi abschmecken, Weißwein zugeben und alles in eine kleine, hohe Auflaufform geben, mit dem restlichen Eischnee krönen und etwa 15 Min. im heißen Ofen überbacken. Mit Brot servieren.

**Quelle Rezept:** Dagmar von Cramm: *Ab 50 IN FORM, Stiftung Warentest, 2011, S. 80*