

Ofen-Kohlrabi - einfach, köstlich und perfekt!

Ofen-Kohlrabi ist eine köstliche, einfache Beilage mit wenigen Zutaten. Im Ofen gebacken wird der Kohlrabi aromatisch und bleibt knackig. Sehr gut verträglich und passt zu vielem.



DIESES REZEPT IST

[Eifrei - ohne Hühnerei](#) / [Fructosearm](#) / [Glutenfrei](#) / [Hefefrei](#) / [Histaminarm](#) / [Kasein - Milcheiweißfrei](#) / [Laktosefrei](#) / [Low-Carb](#) / [Nussfrei](#) / [Sojafrei](#) / [Sorbitfrei](#) / [Vegan](#) / [Vegetarisch](#)

★★★★★ 3.88 bei 66 Bewertungen

[Rezept als PDF-Datei herunterladen](#)



VORBEREITUNGSZEIT

10 Min.



ZUBEREITUNGSZEIT

30 Min.



ARBEITSZEIT

40 Min.



SCHWIERIGKEIT

[einfach](#)



PORTIONEN

4 Beilagen

ZUTATEN

4 Stück	Kohlrabi mittelgroß
2 Prise	Natron
4 Prisen	Salz
4 Prisen	Pfeffer (optional)
2 EL	getrockneter Thymian (o. andere Kräuter)
4 EL	flüssige Butter (o. Öl)
6 EL	geriebener Parmesan (o. Käse-Alternative)

TAUSCH-ZUTATEN

Weiteres Gemüse: Wer mag nimmt noch weiteres Gemüse hinzu. Es passen viele Gemüsesorten wie zum Beispiel Lauch, Kartoffeln, Pastinke, etc. **Parmesan ersetzen:** Parmesan ist histaminreich! Er kann durch einen jungen geriebenen Käse ersetzt werden. Wer das Gericht vegan zubereiten mag, nimmt eine pflanzliche Parmesan-Alternative. Ich habe ein tolles veganes [Parmesan-Rezept](#) gemacht.

ANLEITUNG

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft vorheizen.
2. Kohlrabi schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Mit je einer Prise Natron und Salz für circa 3 Minuten blanchieren. Danach aus dem Wasser heben, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Kommt weiteres Gemüse hinzu, dieses ebenfalls blanchieren.

4. Form fetten und die Kohlrabi-Scheiben (und ggf. weiteres Gemüse) in der Form verteilen. Mit flüssiger Butter bepinseln und Gewürze darüber geben.
5. Form in den Ofen geben (mittlere Schiene) und für 20 Minuten backen.
6. Jetzt noch mit Parmesan bestreuen und weitere 10 Minuten goldbraun backen. Fertig ist der aromatische Ofen-Kohlrabi! Ich bin sehr gespannt, was ihr zu diesem gebackenen Kohlrabi so sagt.

Hast du dieses Rezept ausprobiert? Lass es deine Freunde auf Instagram wissen!

Erwähne [@kochtrotz](#) oder benutze den Hashtag [#kochtrotz](#)! durch klicken.