

# Kohlrabi-Spaghetti mit Avocado-Minz-Sauce



Fotos Steffi Grauer

Dieses Rezept und viele weitere Rezepte für Allergiker gibt es hier: [www.kochtrotz.de](http://www.kochtrotz.de)

## **Zutaten für 2 größere Portionen:**

2 Kohlrabi geschält

*Sauce:*

1/2 Bund frische Minze, Blättchen abgezupft

2-3 reife Avocados, Fruchtfleisch ausgelöst

Salz

Pfeffer

Zitronengraspulver (optional)

Ingwer frisch oder Pulver (optional)

50 – 100 ml Sahne oder Kokosmilch

## **Zubereitung:**

Kohlrabi auf mit der feinsten Einstellung im Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.

Messer in den Multi-Zerkleinerer einsetzen und alle restlichen Zutaten für die Sauce in den Behälter geben. Auf Stufe 5 für ein paar Sekunden zu einer sämigen Sauce verarbeiten lassen. Multi-Zerkleinerer abnehmen und Abdeckung wieder auf die CC setzen.

1 Liter Wasser in die Rührschüssel geben. Damit es schneller geht, am besten das Wasser mit dem Wasserkocher aufkochen und kochend in die Schüssel geben. Kohlrabi-Spaghetti in den Dämpfeinsatz geben und diesen in die Rührschüssel einsetzen.

Den Spritzschutz aufsetzen, Temperatur auf 140 °C mit Intervallstufe 3 stellen und für 3 Minuten garen.

Jetzt noch Kohlrabi-Spaghetti mit der Sauce vermengen und sofort genießen.

TIPP: Schmeckt auch köstlich mit Zoodles, das sind Zucchini-Spaghetti. Dann sieht es so aus:



---

## Kohlrabieintopf mit Fleischbällchen



Foto Dagmar Möller/Töpfle + Deckele

Mehr Rezepte von Dagmar findet ihr auch hier: [Töpfle und Deckele](#)

### **Zutaten:**

1 Zwiebel  
3 Kohlrabi  
1/2 Lauch  
1 Karotte  
1 l Geflügelbrühe  
Salz/Pfeffer  
100 ml Sahne  
etwas Ghee  
TK-Erbesen  
4 Bratwürstchen  
Petersilie

### **Zubereitung:**

Die Zwiebel und den Kohlrabi würfeln (Würfelschneider).

1 Zwiebel in Ghee andünsten (140 Grad, Kochrührelement)

3 gewürfelte Kohlrabi und 1/2 Lauch sowie 1 Karotte in Scheiben dazugeben und weiter dünsten.

Mit 1 l Geflügelbrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, 100 ml Sahne zufügen.

20 min. köcheln.

TK-Erbisen und Fleischbällchen (4 ausgedrückte Bratwürstchen zu Kugeln formen) zufügen und weitere 10 min. ziehen lassen (95 Grad)

Petersilie drüber – ferdddsch!



---

## Kohlrabisalat



Foto von Gisela M.

### **Zutaten:**

1 Kohlrabi

0,5 TL Salz

0,25 TL weißer Pfeffer (hatte heute leider nur schwarzen da, mit weißem Pfeffer ist die Optik schöner)

2 EL Essig (ich nehme meistens weißen Balsamico)

2 EL Öl

1 EL Wasser

**Zubereitung:**

Kohlrabi mit Multizerkleinerer, grobe Scheibe Nr. 3, raspeln (alternativ: Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Restliche Zutaten in Gewürzmühle geben und 10-15 Sekunden mixen.

Alles Zutaten in Schüssel geben, kurz umrühren. Fertig ☐

---

## Kokosmilch selbst gemacht



Anleitung und Fotos von Gisela M.

**Zutaten:**

Kokoschips oder Kokosraspeln

**Zubereitung:**

Kokoschips oder Kokosraspeln in den Multi mit Messer gegeben und drei Minuten rühren lassen. Die Masse ist jetzt schon recht flüssig.



Pause einlegen, da dann das Öl noch besser austritt. Weitere zwei Minuten auf hoher Stufe laufen lassen – dann sollte es schon sehr flüssig und somit fertig sein.



Die warme Masse abfüllen und stehen lassen (am besten im Kühlschrank lagern). Es wird dann ganz fest. Haltbar ist das Mus bei kühler Lagerung ca. drei Monate.

Immer wenn man Kokosmilch benötigt, kann man sich seine Kokosmilch aus dem Mus in gewünschter Menge (in Gewürzmühle oder Blender) mischen.

Verhältnis 1:10, d.h. auf 10 Gramm Kokosmus kommen 100 ml Wasser.

Bei Pfannengerichten, in denen Kokosmilch benötigt wird, gebe ich das feste Mus auch gerne direkt (ohne Vermischung mit Wasser) bei. Es löst sich durch die Wärme von alleine auf.



### Variante von Claudia Kraft

Zutaten:

200g Kokosflocken

1/2l Wasser

Zubereitung:

Beide Zutaten in den Blender oder Hochleistungsmixer geben und einige Minuten auf fast höchster Stufe mixen. Wenn der Mixer nicht so stark ist und man die Milch für eine Creme benötigt, kann man sie durch ein feines Sieb gießen.

Wenn man Kokosmilch über hat, ob gekaufte oder selbstgemachte gebe ich euch einen Aufbewahrungstipp: Eiswürfelbeutel für den Tiefkühler 😊 ☐

Die friert man auch dann ein. Somit ist die Milch gleich portioniert und man kann ganz leicht Stück für Stück entnehmen. Für Smoothies perfekt denn so hat man Milch und Eiswürfel.

---

# Kürbislasagne



Rezept und Fotos von Manuela Neumann

## Zutaten:

500g Hackfleisch

2 Zwiebeln

1 Dose stückige Tomaten

Thymian

Oregano und Kräuter nach Geschmack

Chili

3 EL Öl

500g frische Champignons

1 EL Zitronensaft

50ml Sahne

1/2 Butternutkürbis

150g geriebener Käse

20g Butter

20g Mehl

300ml Milch

Salz und Pfeffer

Muskat

## **Zubereitung:**

Die Zwiebel würfeln und die Hälfte vom Öl im Kessel bei 140

Grad, erhitzen.

Eine Zwiebel hineingeben und mit dem Koch-Rühr-Element auf Stufe 2 anrösten lassen.

Das Hackfleisch dazu geben und anbraten lassen.

Anschließend mit Kräutern und Chili würzen, die Dosentomaten zugeben und mindestens 20 Min. köcheln lassen.

Das Hackfleisch beiseite stellen und dann die Champignons putzen, halbieren oder vierteln. Die andere Zwiebel im restlichen Öl anbraten, Champignons dazu und würzen.

Das kann man entweder in der CC oder auf dem Herd machen.

Wenn die Champignons angebraten sind vom Herd nehmen und mit Zitronensaft und Sahne ablöschen.

Für die Bechamelsoße die Butter mit dem Schneebesen oder Flexi im Topf bei 120 Grad schmelzen lassen, Mehl einrühren, die Milch hinzugeben und alles verrühren, dass keine Klumpen mehr da sind. Bei ca. 90 Grad ca. 10 Min. köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Butternut schälen und mit dem Mulit und der großen Scheibe in Scheiben schneiden.

Eine Auflaufform fetten, dann 1 Lage Kürbis in die Form legen, dann Hacksoße, dann Champignons, dann eine dünne Schicht geriebenen Käse und dann das Ganze von vorne. Zum Schluss die Bechamelsoße draufgießen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit den Rest des Emmentalers für eine Käsekruste aufstreuen.

Bitte beachtet die Fleischsoße, Bechamelsoße und die Champignons kräftig zu würzen, da der Kürbis einiges "schluckt"

