

„Meli und die gute Küche“

Rezept Nr 11: „Kohlrabi mit Tintenfischtuben“



Zutaten: 3 bis 4 Kohlrabi
5 bis 6 Tintenfischtuben
1 Esslöffel Gemüsebrühe
Gutes Olivenöl
Milch
Zitronensaft

Die Kohlrabi zunächst schälen und in mundgerechte Stifte schneiden, anschließend in einen Topf geben und diesen mit Milch soweit auffüllen bis die Kohlrabi bedeckt sind. Alles mit Pfeffer und Salz würzen und 1 Esslöffel Gemüsebrühe hinzugeben. Jetzt das Ganze kochen lassen bis die Kohlrabi weich sind.

In der Zwischenzeit die Tintenfischtuben waschen und trocknen. Die Tintenfischtuben mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne (falls vorhanden) mit Olivenöl anbraten (4-5 Minuten von jeder Seite), anschließend mit Zitronensaft beträufeln.

Ein preiswertes, gutes und sehr leckeres Gericht!

Guten Appetit!

...und danach etwas Training im



MEDI FITNESS