

# Koolrabi



*Koolrabi is de knolvormige, verdikte stengel van een koolplant. Anders dan koolraap groeit koolrabi boven de grond. Rauwe koolrabi smaakt selderij-achtig. Gekookt lijkt de smaak op die van bloemkool, maar net wat pittiger. Koolrabi bevat naar verhouding weinig calorieën, is rijk aan vitamine C en vezels en is bovendien een bron van kalium. Je kunt koolrabi het beste in de koelkast bewaren.*

## Recept

### Bewaren

Op een koele, droge plaats (12-15°C) is koolrabi 2 dagen houdbaar. In de koelkast kun je koolrabi tot 1 week bewaren. Een aangesneden koolrabi bewaar je in de koelkast. Je kunt het verpakken in vershoudfolie of in een afgesloten bewaarbakje doen. In de diepvries (bij minimaal -18°C) kun je rauwe koolrabi tot 12 maanden bewaren. Blancheer de koolrabi 2-4 minuten kort voor invriezen. De koolrabi kun je vervolgens in een goed gesloten plastic zakje of bakje bewaren. Heb je een restje gare koolrabi over? Dan kun je dit 3 maanden in de diepvries bewaren. Hoe weet ik of koolrabi niet goed meer is? De voorgesneden koolrabi verspreidt een zure geur, wordt slap of gaat schimmelen. Bederf herken je snel door goed te ruiken, kijken of proeven.

### Bereiden

Snijd voor gebruik de stengels van de knollen. Schil de knollen, snijd ze in plakken en vervolgens in blokjes of repen. Je kunt rauwe koolrabi ook raspen of schaven voor gebruik in salades. Verse koolrabi kook je in een beetje water in 15 tot 20 minuten beetgaar. Giet de groente daarna af en breng op smaak met nootmuskaat. Koolrabi's zijn ook geschikt om te vullen.

### Bewaartijden

Rauw

Koelkast: 1 week

Koele plek: 2 dagen

Diepvries (eerst 2-4 minuten blancheren): 12 maanden

Rauw (aangesneden)

Koelkast: 2-3 dagen

Gekookt Koelkast: 2 dagen

Diepvries 3 maanden

### Bereidingstijden

Koken: 10 - 13 minuten

Stoven: ca. 15 minuten

Magnetron: 3 - 4 minuten

Smoren: ca. 15 minuten

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/koolrabi/bereiden-en-bewaren>

