

# ALL ABOUT KOHLRABI

**KOHLRABI:** Kohlrabi is harvested in both the Spring and Fall. It can be eaten raw and cooked! Kohlrabi bulbs can be, white, light green or purple.

**STORAGE:** Store in the refrigerator.

**USE:** Peel the kohlrabi and eat raw in a salad, or cook like a turnip or potato. Be sure to eat the nutritious kohlrabi leaves—they can be added to any stir fry or soup.

**FUN FACT:** Kohlrabi is also called a “German turnip!”

**Do you love Fresh2You Recipe Bundles?**

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## BAKED AND STUFFED SQUASH BOWL

Prep time: 20 mins / Cook Time: 35 mins / Servings: 4 people

### INGREDIENTS

- 2 bulbs kohlrabi, peeled and diced
- 1 small head broccoli, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 4 apples, diced
- pericon, minced
- 2 acorn squash, cut in half and seeds removed
- Drizzle of oil and 2-4 Tsp salt

Optional: add rice for a hearty addition to the Acorn Bowl. If the pericon flavor is too strong for you, use another herb or just salt and pepper!

### DIRECTIONS

1. Preheat oven to 375 degrees.
2. Remove greens from kohlrabi and save a soup, or add greens to the bowl mixture. Peel kohlrabi. Dice kohlrabi, broccoli, and apples. Mix with garlic and pericon in a bowl. Add 2 tsp salt and oil. Mix well.
3. Cut the acorn squash in half and using a spoon, scoop out the seeds. Arrange the squash bowls on a lined baking sheet or baking pan and sprinkle generously with salt.
4. Spoon kohlrabi mixture into the acorn squash until it is completely covered.
5. Bake for 30-45 minutes until you can puncture the outside of the acorn squash with a fork and it goes in easily.

NOTE: Add rice or breadcrumbs to help hold the mixture together!

# TODO SOBRE EL COLINABO

**COLINABO:** El colinabo se cosecha tanto en primavera como en otoño. ¡Se puede comer crudo y cocido! Los bulbos de colinabo pueden ser de color blanco, verde claro o morado.

**ALMACENAMIENTO:** Conservar en el frigorífico.

**USO:** Pelar el colinabo y comer crudo en ensalada, o cocinar como un nabo o una papa. Asegúrese de comer las nutritivas hojas de colinabo; se pueden agregar a cualquier salteado o sopa.

**DATO CURIOSO:** ¡El colinabo también se llama "nabo alemán"!

**Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?**

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## BOL DE CALABAZA AL HORNO Y RELLENO

Preparación: 20 minutos / Cocción: 35 minutos / Porciones: 4 personas

### INGREDIENTES

2 colinabo, pelados y dados  
1 brocoli de cabeza pequeña, cortado  
4 clavos de ajo picado  
4 manzanas, cortadas  
Pericon, picado  
2 bellota calabaza cortada por la mitad y semillas quitadas

Rocíe aceite y 2-4 cucharaditas de sal Opcional: agregue arroz para agregar abundante al Tazón de Bellota. Si el sabor a pericón es demasiado fuerte para usted, use otra hierba o simplemente sal y pimienta.

### PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Retire las verduras del colinabo y guarde una sopa, o agregue verduras a la mezcla del tazón. Pelar el colinabo. Corte en dados el colinabo, el brócoli y las manzanas. Mezclar con ajo y pericón en un bol. Agrega 2 cucharaditas de sal y aceite. Mezclar bien.
3. Corta la calabaza bellota por la mitad y, con una cuchara, saca las semillas. Coloque los tazones de calabaza en una bandeja para hornear forrada o en una bandeja para hornear y espolvoree generosamente con sal.
4. Vierta la mezcla de colinabo en la calabaza hasta que esté completamente cubierta.
5. Hornee durante 30-45 minutos hasta que pueda perforar la parte exterior de la calabaza con un tenedor y entre fácilmente.

NOTA: ¡Agregue arroz o pan rallado para ayudar a mantener la mezcla unida!