

Gefüllter Kohlrabi

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Kern. Dazu musst du ihn nur schälen, aushöhlen, dünsten und mit einer **vegetarischen Masse befüllen**. Die besteht aus Frühlingszwiebeln, Erbsen, Ziegenfrischkäse und Walnüssen – eine Kombi die sich sehen lassen kann. Nach einem kurzen Aufenthalt im Backofen und einer ordentlichen Portion **Béchamelsauce** bekommst du den Beweis: Gefüllter Kohlrabi schmeckt und kann es sogar mit gefüllter Paprika aufnehmen.

- 1 -

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Backofen auf 175° C Umluft vorheizen.

- 2 -

Kohlrabis waschen, bis zum weißen Kohlrabiffleisch schälen, beide Enden abschneiden und mit einem Kugelausstecher oder Löffel gleichmäßig aushöhlen, dabei einen Rand von ca. 0,5 cm stehen lassen. Kohlrabiffleisch für die Füllung beiseitestellen. Kohlrabi ca. 20 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend gekochte Kohlrabis mit einer Schöpfkelle aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Etwa 100 ml des Kohlrabi-Kochwassers für die weitere Verarbeitung abschöpfen.

- 3 -

Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden, Erbsen in warmem Wasser auftauen und Walnüsse fein hacken. Ausgehöhlt Kohlrabiffleisch grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen Lauch andünsten. Kohlrabiffleisch dazugeben und anbraten. Erbsen, 3/4 der Walnüsse und Ziegenfrischkäse dazugeben. Füllung mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf schmelzen.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Kohlrabi

2 Kohlrabi
1 Esslöffel Pflanzenöl
3 Lauchzwiebeln
100 g Erbsen
100 g Ziegenfrischkäse
50 g Walnüsse
2 Teelöffel Honig
1/2 Teelöffel Muskat
Salz, Pfeffer

Für die Béchamelsauce

30 g Butter
40 g Mehl
150 ml Milch
100 ml Kohlrabi-Kochwasser
1/4 Teelöffel Muskat
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Kugelausstecher

Es kommt auf die inneren Werte an – auch bei diesem stolzen Kohlrabi. Als **gefüllter Kohlrabi** bekommt die harte Schale weiche Seiten und der Kohl einen köstlichen

Gefüllter Kohlrabi

Topf von der Herdplatte nehmen und Mehl nach und nach zur Butter geben, dabei stetig umrühren. Milch und Kohlrabiwasser langsam untermengen, bis eine cremige Masse entsteht. Topf zurück auf den Herd stellen, Sauce aufkochen lassen und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei ständig umrühren. Sauce mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 5 -

Etwa die Hälfte der Sauce mit der Füllung vermengen. Kohlrabi mit Masse befüllen. Restliche Walnüsse grob hacken und auf den gefüllten Kohlrabi drapieren. Honig über die Walnüsse träufeln. Gefüllten Kohlrabi für ca. 10 Minuten im heißen Ofen backen.

- 6 -

Gefüllten Kohlrabi mit Petersilie toppen und mit restlicher Sauce warm servieren.