

## Gefüllte Kohlrabi

Ein besonders leckeres Gemüse kommt jetzt aus heimischem Anbau in den Handel: Kohlrabi. Wir freuen uns riesig und haben dieses feine Rezept herausgesucht: Wir höhlen die Knollen aus und füllen sie mit einer würzigen Hackfüllung.



Portionen: 2  
Vorbereitung: 15 min  
Zubereitung: 45 min  
Zeit gesamt: 1 h  
Schwierigkeitsgrad: mittel

### Zutaten für die gefüllten Kohlrabi:

- 2 Kohlrabi
- ½ Scheibe Toastbrot
- 50 g Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g gemischtes Hackfleisch
- ½ TL scharfer Senf
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- Pfeffer nach Geschmack

**Außerdem:**

- 2 EL Sonnenblumenöl
- 500 ml Gemüsebrühe

**Zutaten für die Soße:**

- 2 TL Speisestärke
- 125 g Sahne
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- Etwas frisch geriebene Muskatnuss
- Abgeriebene Schale von  $\frac{1}{4}$  Bio-Zitrone
- $\frac{1}{2}$  Bund Kerbel

**Besondere Utensilien:**

- Optional: Kugelausstecher
- Küchenreibe

**Zubereitung:**

- **Für die gefüllten Kohlrabi** Kohlrabi schälen.
- Einen Deckel abschneiden und beiseitelegen.
- Kohlrabi so aushöhlen, dass man einen ein Zentimeter breiten Rand stehen lässt. **Tipp:** Das geht am besten mit einem Kugelausstecher. Die ausgestochenen Kohlrabikugeln machen sich ausgezeichnet im Salat.
- Toastbrot in der Sahne einweichen.
- Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und auf einer Küchenreibe fein reiben.
- Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Toastbrot mitsamt der Sahne, Senf, Ei, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten und die ausgehöhlten Kohlrabi damit füllen.
- In einem nicht zu großen Topf das Öl erhitzen und Kohlrabi mit der Füllung nach unten darin anbraten.
- Kohlrabi richtig herum in den Topf setzen, die Gemüsebrühe angießen und aufkochen.
- Deckel auflegen und die Kohlrabi bei niedriger Hitze 30 Minuten schmoren lassen, dabei nach etwa 15 Minuten die Deckel mit in die Brühe geben.
- Kohlrabi aus dem Topf nehmen und warmhalten.
- Nun **für die Soße** 125 ml der Garflüssigkeit abmessen; den Rest wegschütten.
- Garflüssigkeit zurück in den Topf gießen.
- Speisestärke in etwas Sahne anrühren und die restliche Sahne zur Garflüssigkeit gießen.
- Mischung aufkochen, die angerührte Speisestärke unter Rühren hinzufügen und etwa eine Minute sprudelnd kochen lassen, bis sie bindet.
- Soße mit Zucker, Muskatnuss und abgeriebener Zitronenschale würzen.

- Kerbel fein hacken und unter die Soße rühren.
- Gefüllte Kohlrabi auf Tellern anrichten, die Deckel aufsetzen und das Ganze und mit etwas Soße umgießen. Restliche Soße dazu reichen.
- Dazu schmeckt Kartoffelpüree – **Mahlzeit!**