Kohlrabi mit Gemüsefüllung

Gesund kochen mit Liebe und kreativen Rezepten: Leckerer Kohlrabi mit Gemüsefüllung.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Foto: Butaris

Zutaten

6 Stk.	Kohlrabi
1 EL	Butterschmalz
1 Stk.	Schalotte
4 Zweige	Thymian
1 Messerspitze	Zitronenschalen
4 Stk.	Champignons
1 Stk.	Karotte
0.5 Stk.	Paprikaschoten (rote)
0.5 Stk.	Paprikaschoten (gelbe)
2 EL	Weißwein
130 ml	Schlagobers
1 Prise	Salz

1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Kohlrabi mit Gemüsefüllung zu Beginn die Schalotte abziehen und fein würfeln. Champignons putzen und in schmale Scheiben schneiden. Kartotte schälen und würfeln. Paprikaschoten waschen, putzen und ebenso in Würfel schneiden.

2. Von allen Knollen einen Deckel abschneiden, einige zarte junge Blätter dranlassen. Die Unterteile gründlich schälen und aushöhlen, zum Beispiel mit einem Ausstecher oder Löffel. Das Fruchtfleisch aufbewahren. Die Knollen im Dampfgarer rund 5 Minuten lang garen lassen. Alternativ einen Topf mit dicht schließendem Deckel und Dämpfeinsatz verwenden.

3. In der Zwischenzeit das Fruchtfleisch der Knollen fein hacken. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die Schalotte, Karotten, Champignons, Kohlrabi- und Paprikawürfel hineingeben, Thymianblätter und Schalenabrieb der Zitrone zufügen. Einige Minuten anrösten, mit Weißwein ablöschen. Das Schlagobers eingießen, 5 Minuten sanft köcheln lassen.

4. Die Füllung mit Pfeffer und Salz abschmecken, in die gedämpften Knollen einfüllen. Den Knollendeckel als Dekoration darauf platzieren und servieren.

Tipp

Der Kohlrabi mit Gemüsefüllung eignet sich als Vorspeise oder Beilage zu Fleisch und Fisch. Als Hauptgericht schmecken Kartoffelbeilagen hervorragend dazu.