Kohlrabi gebacken

Nicht nur eine gelungene Beilage, auch als Hauptgericht durchaus schmackhaft. Ein Rezept für Kohlrabi gebacken, dass man mal ausprobieren sollte.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 12 min

Gesamtzeit: 37 min

Foto: superscheeli

Zutaten

4 Stk.	Kohlrabi
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Öl (zum Anbraten)
4 Scheiben	Schinken (geräucherten)
3 EL	Semmelbrösel
2 EL	Kräuter (gemischte)
	Käse (zum Überbacken)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für Kohlrabi gebacken zuerst den Kohlrabi abschälen und dann in dicke Streifen schneiden. Den Knoblauch ebenso abziehen. Die ausgewählten Kräuter abwaschen, trocken schleudern und gemeinsam mit dem Knoblauch klein hacken. Den Schinken in Streifen schneiden. Den Backofen auf 220°C vorheizen.

2. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, den Kohlrabi hineingeben und ungefähr 4 Minuten anbraten. Nun Knoblauch und Schinken hinzugeben und noch mal 3 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Semmelbrösel einstreuen und ebenso mit braten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Kräuter dazugeben und alles zusammen gut miteinander vermengen.

3. Eine Auflaufform bereitstellen und die Kohlrabimasse hineinfüllen. Mit Käse bestreuen und ungefähr 8 Minuten ausbacken. Wenn man den Kohlrabi nicht mehr bissfest, sondern ganz

weich möchte, dann lieber 10 – 12 Minuten backen.

Tipp

Zum gebackenen Kohlrabi schmeckt sehr lecker ein saftiges Schnitzel oder einfach nur ein Salat der Saison. Frisch und lecker und dabei noch so gesund!