

Gefüllte Kohlrabi

**Ein Klassiker –
keine Haute Cuisine, kein Superfood, sondern Hausmannskost.
So isst man Gemüse gern... von wegen langweilig!**

Zutaten

4 Kohlrabi, mittelgross

Füllung

2 EL Butter
1 Schalotte, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
30g Schinkenstreifen
300g Mangold
1 dl Gemüsewasser
70g Mozzarella
20g Tomaten, getrocknet
1,5dl Crème fraîche

Sauce

3 dl Gemüsewasser
1 dl Rahm
2 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Etwa 45 Minuten + 15–20 Minuten backen

1 Die Kohlrabi schälen. Mithilfe eines Kugelausstechers vorsichtig aushöhlen. Darauf achten, dass die Aussenwände gleich dick sind, damit sie denselben Garpunkt haben. Im kochenden Salzwasser 15–20 Minuten weich kochen. Kohlrabi herausnehmen und kalt abschrecken. Das Gemüsewasser aufbewahren.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Schinkenstreifen darin andünsten. Mangold entstielen und in Streifen schneiden. 1 dl Gemüsewasser hinzufügen und den Mangold portionsweise darin unter Rühren zusammenfallen lassen und in eine Schüssel geben.

3 Mozzarella in Würfel schneiden, getrocknete Tomaten fein schneiden und mit der Crème fraîche unter die Mangoldmasse heben und abschmecken.

4 Drei Deziliter Gemüsewasser zum Kochen bringen. Die ausgestochenen Kohlrabikugeln hinzufügen und köcheln lassen. Anschliessend mit dem Rahm fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

5 Kohlrabi mit der Mangoldmasse füllen und in eine Gratinform setzen, mit der Sauce umgiessen und im auf 180°C vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten backen.

Tipp

Dazu passen Kartoffeln; Sauce mit Parmesan verfeinern.

