

Gefüllter Kohlrabi

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 4 Personen:

4	ST	Kohlrabi, groß
500	ml	Gemüsefond
40	g	Butter
100	g	Schalotten oder Zwiebel in kleine Würfel geschnitten
125	g	Weizen (Dinkel), geschrotet
60	g	Cashewnüsse, grob gehackt
2	ST	Eier
1	EL	Petersilie, grob gehackt
		Salz, Pfeffer frisch gemahlen
100	g	Crème fraîche
1	EL	Maizena
1,5	EL	Wasser
		Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Herstellung:

1. Kohlrabi waschen – schälen und die zarten grünen Blätter trockenen - hacken und beiseitestellen.
2. Die ganzen Kohlrabi im Gemüsefond ca. 25 Minuten (mit Gabel kontrollieren) zugedeckt garen, abtropfen und in Eiswasser abschrecken lassen.
3. Das obere Drittel der Knolle abschneiden, den unteren Teil aushöhlen.
4. Das Ausgehöhlte und die Deckel fein hacken.
5. Zwiebel in der Butter gold-gelb anbrate und zum Kohlrabi geben.
6. Weizenschrot, die gehackten Nüsse, Eier und die gehackte Petersilie zu den Kohlrabi geben und würzen.
7. Die Kohlrabi mit der Masse füllen und in einen Schmortopf geben.
8. Die Hälfte des Gemüsefonds zu den Kohlrabi geben und auf dem Herd bei mittlerer Temperatur zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
9. Die Kohlrabi dann in einer vorgewärmten Anrichteplatte warmhalten.
10. Die Schmorflüssigkeit durchsehen und mit Crème fraîche verrühren.
11. Die Speisestärke mit dem Wasser gut verrühren, mit der Sauce mischen - kurz aufkochen lassen und abschmecken.
12. Die gehackten Kohlrabiblätter unter die Sauce mengen und über die Kohlrabi gießen.
13. Dazu passt ein Kartoffelpüree.

