

Gefüllte Kohlrabi



Zutaten:	Zubereitung:
4 Kohlrabi	Putzen, schälen, einen Deckel abschneiden und bis auf etwa 1cm mit einem Löffel aushöhlen. Ca. 12-15 Minuten im Dämpfeinsatz des Kochtopfs oder im Dampfgarer vordämpfen.
1 Zwiebel 2 Möhren 100 g gekochter Schinken 80 g geriebener Käse	Schälen, sehr fein würfeln. Putzen, waschen, grob raspeln. In ca. 1 cm große Würfel schneiden. Alles miteinander vermischen und in die Kohlrabi füllen.
2 EL Tomatenmark 100 ml Weißwein oder Brühe 100 ml Wasser ½ TL Gekörnte Gemüsebrühe	Vermischen, in einen vorbereiteten Bratschlauch geben. Kohlrabi dazu geben. Den Bratschlauch nach Anweisung auf der Verpackung verschließen. Im Backofen bei 180 Grad Heißluft 50 Minuten garen.
<p>Danach die Soße in einen Topf abgießen, mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian abschmecken, evtl. mit ¼ l Flüssigkeit auffüllen. Zur Bindung 30 g Mehl und 4 EL kaltes Wasser verrühren, in die Soße einrühren, aufkochen lassen.</p> <p>Die Kohlrabis können zur Garnitur mit Schnittlauch bestreut serviert werden.</p> <p>Statt im Bratbeutel können die Kohlrabi auch in einer Auflaufform mit Deckel oder im Dampfgarer gegart werden.</p>	

