

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de  
www.EZ-Ortenau.de



## Gefüllte Kohlrabi

| Zutaten:   | Zubereitung:  |
|--|---|
| 4 Kohlrabi   | Putzen, schälen, einen Deckel abschneiden und bis auf etwa 1cm mit einem Löffel aushöhlen.<br><b>Ca. 12-15 Minuten</b> im Dämpfeinsatz des Kochtopfs oder im Dampfgarer vordämpfen.   |
| 1 Zwiebel<br>2 Möhren<br>100 g gekochter Schinken<br>80 g geriebener Käse  | Schälen, sehr fein würfeln.<br>Putzen, waschen, grob raspeln.<br>In ca. 1 cm große Würfel schneiden.<br><br>Alles miteinander vermischen und in die Kohlrabi füllen.                  |
| 2 EL Tomatenmark<br>100 ml Weißwein oder Brühe<br>100 ml Wasser<br>½ TL Gekörnte Gemüsebrühe   | Vermischen, in einen vorbereiteten Bratschlauch geben.<br>Den Bratschlauch nach Anweisung auf der Verpackung verschließen.<br><br>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> |   |

