



Gefüllter Kohlrabi

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Kohlrabi	4 St.
Langkornreis	200 g
Paprika, rot	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Petersilie, frisch	1 Bund
Butter	3 EL
Gouda, gerieben	150 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Paprika, edelsüß	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, kleine Auflaufform

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Kohlrabis schälen und aushöhlen, dabei ca. 1 cm Rand stehen lassen. Im siedenden Wasser ca. 7 Min. garen. Anschließend herausnehmen und kalt abschrecken. In einem Topf ca. 400 ml Wasser aufkochen und den Langkornreis ca. 15 Min. garen.
2. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. In einer Pfanne Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Paprika mit Frühlingszwiebeln darin ca. 5–6 Min. anbraten. In einer Schüssel Gemüse, Reis, Petersilie und 50 g Käse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kohlrabi mit etwas Masse füllen. Übrige Füllung in eine gefettete Auflaufform geben, Kohlrabi daraufsetzen und mit übrigem Käse bestreuen. Im Backofen ca. 20 Min. überbacken. Gefüllte Kohlrabi vorsichtig aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	16 g
Fette	19 g