



Gefüllter Kohlrabi

 Dauer
45 min.

 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	
Paprika, edelsüß	1 TL

Zubereitung

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.

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.

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.

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	550 kcal		
Kohlenhydrate	69 g	Ballaststoffe	16 g
Eiweiß	21 g	Fette	23 g