

Gefüllte Kohlrabi



Zutaten für drei Personen:

3 Kohlrabi
1 altbackenes Brötchen oder 4 EL Semmelbrösel
200 g gemischtes Hackfleisch
1 kleine Zwiebel
1 Ei
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Paprika edelsüß
2 Msp Curry
1 EL Tomatenmark
250 ml kräftige Gemüsebrühe
3 Schmelzkäsescheiben
125 ml Sahne

1. Die Kohlrabi schälen und einen Deckel abschneiden. Im geschlossenen Schmortopf mit der Brühe 15 Minuten dünsten.
2. Brötchen in heißem Wasser einweichen, ausdrücken und in eine Schüssel geben. Das Hackfleisch, die gewürfelte Zwiebel, Ei, Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und Tomatenmark zugeben. Zu einer Farce mischen.
3. Kohlrabi aus dem Topf nehmen, aushöhlen und mit der Farce füllen.
4. Kohlrabi wieder einlegen. Eventuell noch etwas Brühe nachgießen und 45 Minuten im geschlossenen Topf bei milder Hitze garen.

5. In den letzten 20 Minuten die klein geschnittenen Deckel und das klein geschnittene Innere der Kohlrabi sowie übrig gebliebenes Hackfleisch mitgaren.

6. Jeden Kohlrabi mit einer Schmelzkäsescheibe belegen, Sahne zugeben und nochmals 10 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel köcheln.

7. Wenn man die letzte Phase (6) mit offenem Deckel macht, sollte man den Topf in den auf 225° vorgeheizten Backofen stellen. Da wird das Überbacken dann perfekt.

Hinweise:

Um das ganze zu vereinfachen, kann man die Kohlrabi auch in dünne Scheibchen schneiden und mit dem Hackfleisch in den Topf geben. Die Garzeit ist dann entsprechend kürzer.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Gesamtzeit ca. 100 min, Hauptspeisen, Fleisch, Hackfleisch, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 09.01.2023