

Gefüllte Kohlrabi mit Pilzen

Zutaten | 4 Portionen

4	Kohlrabi
60 g	Frühlingszwiebeln
150 g	braune Champignons
2	Knoblauchzehen
20 g	Butter
150 ml	Schlagsahne
1 EL	Petersilie
1 Scheibe	Toast
80 g	Gouda
	Salz, Pfeffer
100 ml	Gemüsefond
½ Bund	Schnittlauch

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit: 15 Min., Backzeit: 35 Min.

Zubereitung:

- Die Kohlrabi schälen, zarte Kohlrabiblättchen beiseitelegen.
- In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Kohlrabi darin zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Dann kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Pilze putzen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
- Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Pilze und Knoblauch darin unter Rühren andünsten.
- Mit der Hälfte der Sahne ablöschen. Fein geschnittene Petersilie untermischen und alles bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.
- Von dem Kohlrabi je einen Deckel abschneiden. Kohlrabi mit einem Kugelausstecher bis auf einen Rand von knapp 1 cm aushöhlen. Das ausgehöhlte Kohlrabifleisch fein würfeln. 2 EL davon unter die Pilzmasse mischen.
- Das Kohlrabigrün fein hacken. Toastbrot in sehr feine Würfel schneiden. Käse klein würfeln. Alles mit der Pilzfüllung mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Pilzmasse in die Kohlrabi füllen, diese nebeneinander in eine feuerfeste Auflaufform setzen.
- Gemüsefond mit der übrigen Sahne und dem restlichen ausgehöhlten Kohlrabifleisch mischen und neben den Kohlrabis verteilen.

- Die Kohlrabi im Backofen 30-35 Minuten backen, bis sie schön gebräunt sind.
- Schnittlauch waschen, gut abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden.
- Kohlrabi aus dem Ofen nehmen, anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Tipp:

Bevor Sie den Kohlrabi im Backofen garen, empfiehlt es sich, diesen zuerst im Salzwasser kurz zu kochen. So lässt er sich im Anschluss mit einem Löffel oder Kugelausstecher leichter aushöhlen. Ein weiterer Vorteil, wenn Sie für Gäste kochen: Gefüllte Kohlrabi halten sich im Kühlschrank vor dem Backen etwa drei Stunden. Daher können Sie das Gericht gut vorbereiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 50g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
386 kcal	23,9 g	30,7 g	15,2 g	462 mg