

Gefüllte Kohlrabi

Zutaten | 4 Portionen

4	Kohlrabi
300 g	Gemischtes Mett oder Rindergehacktes
1	Ei
2 EL	Paniermehl
3 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
40 g	Butterschmalz
1 Becher	Saure Sahne
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Dill
1 EL	Speisestärke

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Kohlrabi putzen, waschen, schälen, in Salzwasser 5 Minuten kochen und danach kurz ziehen lassen.
- Mett mit Ei, Paniermehl und Tomatenmark, Pfeffer und Salz vermengen.
- Kohlrabi aus dem Wasser nehmen, aushöhlen. Die Innenmasse der Kohlrabi fein hacken und unter das Mett mengen.
- Die Kohlrabi mit der Fleischmasse füllen.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, gefüllte Kohlrabi kurz anbraten und in eine Auflaufform umsetzen. Kohlrabi im Backofen bei 170°C ca. 15 Minuten schmoren lassen.
- Restliches Mett in der Pfanne anbraten. Mit dem Kochwasser der Kohlrabi ablöschen und saure Sahne unterrühren.
- Etwas Wasser mit Speisestärke verrühren, in die Sauce geben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie und Dill putzen, waschen, fein hacken und zur Sauce geben.
- Kohlrabi aus dem Ofen nehmen und die Sauce darüber gießen.
- Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Reis.

Tipp:

Die Kohlrabi lassen sich mit einem Apfelausstecher gut aushöhlen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
116 kcal	7,3 g	7,2 g	5,8 g	64,4 mg