

Gefüllte Kohlrabi mit Ziegenkäse und Tomaten

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Kohlrabi
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Tomate(n)
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 100g Ziegenkäse
- » 100g Crème fraîche
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Bd. Schnittlauch

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Die Kohlrabi schälen und in Salzwasser in 20-25min nicht zu weich garen. Dann abgießen, eiskalt abschrecken und je einen Deckel abschneiden. Die Kohlrabi aushöhlen. Das entnommene Innere klein würfeln.

2. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, eiskalt abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch vierteln, entkernen, würfeln und mit Küchenpapier trockentupfen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.

3. Lauchzwiebeln waschen, putzen, hacken. Ziegenkäse zerdrücken, mit Crème fraîche verrühren. Tomaten, Kohlrabiwürfel, Lauchzwiebeln mischen und mit Salz, Pfeffer würzen. In die Kohlrabi füllen. Knollen in eine gefettete Gratinform setzen, Brühe angießen. 30min im Ofen backen, Form herausnehmen.

4. Schnittlauch abbrausen, trockentupfen, bis auf einige Halme in Röllchen teilen. Kohlrabi mit beidem garnieren.

Nährwerte: 330kcal/E17g/F21g/KH17g pro Portion

angelegt am: 13.06.2004

Rezept-Nr: 1100

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke