

Plan A ☺, gefüllte, überbackene Kohlrabi

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 12 SmartPoint Punkte

Zutaten:

5 Kohlrabi

500 g Rindergehacktes

1 Ei

1 rote Zwiebel, in Würfel geschnitten

1000 ml Gemüsebrühe

200 g Exquisa Frischkäse light 0,2 % mit Kräutern

40 g frisch geriebenen Emmentalerkäse

1 ½ TL Gewürz Fleischeslust, alternativ Salz, Pfeffer, Paprika etc

Zubereitung:

Zuerst die geschälten Kohlrabi ca. 15-18 Min in Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit das Gehacktes mit dem Gewürz Fleischeslust, dem Ei und den Zwiebeln vermengen.

Dann die Kohlrabi gut abtropfen lassen, den Deckel abschneiden und mit dem „Ausstechen und mehr „ das Fruchtfleisch bis auf einen schmalen Rand, aushöhlen. Ich hab dann den Deckel und das Fruchtfleisch klein geschnitten.

Nun den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen

Jetzt die ausgehöhlten Kohlrabi mit dem Gehackten füllen und in den großen Bäcker stellen.

Dann die Hälfte vom Fruchtfleisch um die Kohlrabi verteilen, die andere Hälfte habe ich eingefroren.

Nun den Frischkäse in die Gemüsebrühe einrühren, nochmals kurz abschmecken und dann zu den Kohlrabi gießen. Zuletzt mit der groben Microplanereibe den Emmentaler reiben und auf die Kohlrabi geben.

Alles für ca. 42-45 Min auf dem unteren Rost fertig garen.

Ich habe eine Kohlrabi durch geschnitten um zu testen das alles gar war.

Wir haben dazu Reis gegessen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺