

Gefüllter Kohlrabi



Zutaten:

für 2 Personen

- 2 Kohlrabi
- 1-2 Möhren, je nach Größe
- 4-5 Austernpilze, je nach Größe
- 2 getrocknete Tomaten, ohne Öl, am besten Snack-Tomaten
- 1 kl. Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 20 g Grana Padano (Parmesan geht auch)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 Tasse Natur-Wildreis Mischung
- 2 Tassen Gemüsebrühe (besser aus [Brühpulver](#))
- Butter für eine kleine Auflaufform

Zubereitung:

Gemüsebrühe mit gut zwei Tassen Wasser zubereiten oder aus Brühpulver (es schmeckt einfach besser als ein Fertigprodukt) Eine Tasse Natur-Wildreis-Mischung dazugeben und nach Packungsangabe garen.

Ich lasse den Reis, wenn er gar ist, abkühlen und erwärme ihn später erneut, dadurch spare ich Kalorien.

Den Kohlrabi putzen. Den Deckel abschneiden, die zarten, jungen Blättchen stehen lassen, die großen entfernen. Den Kohlrabi schälen, anschließend in ausreichend Salzwasser ca. 20-30 Minuten (je nach Größe) garen. Dann mit einem Löffel aushöhlen. Das Innere, soweit möglich, in Würfel schneiden und alles zur Seite stellen.

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauchzehe kleinschneiden und in dem Öl glasig werden lassen.

Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
Eine kleine Auflaufform mit Butter ausfetten.

Karotte in feine Streifen schneiden. Von den Austernpilzen das dicke Ende abschneiden und in gleichmäßig breite Streifen schneiden. Beides ebenfalls in die Pfanne geben. Zuletzt die Kohlrabiwürfel dazugeben und die in Streifen geschnittenen getrockneten Tomaten.

Grana Padano reiben.

Reis jetzt ebenfalls in die Pfanne geben. Sollte das Gemüse-Reis-Gemisch zu trocken sein etwas Brühe dazugeben. Einige Minuten darin erwärmen, die Hälfte des geriebenen Käses unterheben

und anschließend in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. Das übrig gebliebene Reis-Gemüse-Gemisch warm halten.

Jetzt die Kohlrabi in die Form setzen und im Ofen - 2. Schiene von unten, bei 150° C Umluft - für etwa 15-20 Minuten erhitzen.

Auf Tellern zusammen mit dem restlichen Gemüsereis anrichten. Mit der zweiten Hälfte des Grana Padano bestreuen und ggf. mit etwas "Grünem" dekorieren.

Wer keinen Käse will, lässt ihn einfach weg. Es schmeckt trotzdem.

Guten Appetit! 😊