

# Gefüllte Kohlrabi

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/12/10/gefüllte-kohlrabi/](https://happy-mahlzeit.com/2019/12/10/gefüllte-kohlrabi/)

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 mittelgroße Kohlrabi
- 30g Pinienkerne
- 600g Mangold
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Butter
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 80ml Gemüsefond
- 250g Crème fraîche
- 5 Öl-Tomaten, getrocknet
- 70g Serranoschinken
- 150g Büffelmozzarella
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Die Kohlrabiknollen putzen, schälen und abbrausen. Mit einem Kugelausstecher den Kohlrabi in der Mitte aushöhlen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten vorgaren, danach gut abtropfen lassen. Das Gemüsewasser aufbewahren. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pinienkerne in einer ungefetteten Pfanne rösten.

Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Den Serranoschinken in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch und Schinken darin andünsten. Den Mangold putzen und entstielen. Den Gemüsefond hinzufügen und den Mangold portionsweise darin unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Das Gemüse in eine Schüssel geben.

Den Mozzarella in grobe Stücke schneiden. Die Pinienkerne grob hacken. Die eingelegten Tomaten fein schneiden. 150g Crème fraîche unter das Mangoldgemüse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

300ml des Gemüsewassers zum Kochen bringen. Die ausgestochenen Kohlrabikugeln hinzufügen und köcheln lassen. Die Sauce anschließend fein pürieren und die übrige Crème fraîche hinzufügen. Alles mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat

abschmecken. Die Petersilie, bis auf ein paar Blätter, unter die Sauce rühren.

Den Kohlrabi mit der Mangoldmasse füllen und in eine Gratinform setzen. Mit der Sauce übergießen und für ca. 10 - 15 Minuten backen.

Die gefüllten Kohlrabi auf Tellern anrichten und mit etwas Petersilie bestreuen.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 26.11.2011

Prominenter Gast: Peter Hahne