



Gefüllter Kohlrabi italienischem Kartoffelpüree

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für jeden Tag, da lohnt der kleine Aufwand, schmeckt der ganzen Familie

Zutaten

- 4 große, frische Kohlrabi
- 500 g Rindergehacktes (Geht auch mit Lammgehacktem)
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten, mit Salz gerieben
- 1 Ei
- 60 g geriebener Käse oder auch Pizzakäse
- 2 - 3 El Olivenöl
- Die orientalische Hackfleischwürze:
 - ½ Tl Kümmel
 - ½ Tl Kreuzkümmelsamen
 - ½ Tl Fenchelsaat
 - 1/3 Tl Piemont Körner
 - ½ Tl schwarze Pfefferkörner
- Etwas Cayenne nach eigenem Geschmack
- Vorgehensweise in folgenden Schritten.
- Die Vorbereitungen:
 - Zunächst die Gewürze in einer kleinen Stielpfanne 1 - 2 min. trocken anrösten, anschließend fein mörsern oder hacken.
 - Die Kohlrabi putzen, waschen, schälen und halbieren. Mit einem Kugelausstecher so aushöhlen, dass ca. 1 cm Rand stehen bleibt.
 - Ganz kurz in kochendem Salzwasser ca. 1 min. blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen.
 - Die Zwiebel mit dem Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen und das zerbröckelte Rinderhack dazu geben, salzen.
 - Auf heller Flamme so lange braten, schmoren, bis die austretende Schmorflüssigkeit verkocht ist und das Fleisch gekrümelt ist.
 - Die Gewürzmischung und etwas Cayenne dazu geben und mit 1 verschlagenem Ei verrühren.
 - Nunmehr die Füllung auf den Kohlrabihälften verteilen, etwas andrücken und für 10 min. in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen schieben.

- Dann mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei Oberhitze weitere 5 - 10 min. fertig schmoren, überbacken.
- Anrichtevorschlag:
- Gern reiche ich meinen gefüllten Kohlrabi mit einem italienischen Kartoffelpürrée aus Olivenöl statt Butter, Knoblauch, eingelegten Tomaten und Streifen von frischem Basilikum.

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Vorbereitungen:

Schritt3

Zunächst die Gewürze in einer kleinen Stielpfanne 1 - 2 min. trocken anrösten, anschließend fein mörsern oder hacken.

Schritt4

Die Kohlrabi putzen, waschen, schälen und halbieren.

Schritt5

Mit einem Kugelausstecher so aushöhlen, dass ca. 1 cm Rand stehen bleibt. Ganz kurz in kochendem Salzwasser ca. 1 min. blanchieren, in kaltem Wasser abkühlen.

Schritt6

Die Zwiebel mit dem Knoblauch in Olivenöl glasig anschwitzen und das zerbröckelte Rinderhack dazu geben, salzen. Auf heller Flamme so lange braten, schmoren, bis die austretende Schmorflüssigkeit verkocht ist und das Fleisch gekrümelt ist.

Schritt7

Die Gewürzmischung und etwas Cayenne dazu geben und mit

Schritt8

1 verschlagenem Ei verrühren.

Schritt9

Nunmehr die Füllung auf den Kohlrabihälften verteilen, etwas andrücken und für 10 min. in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen schieben. Dann mit dem geriebenen Käse bestreuen und bei Oberhitze weitere 5 - 10 min. fertig schmoren, überbacken.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Gern reiche ich meinen gefüllten Kohlrabi mit einem italienischen Kartoffelpürrée aus Olivenöl statt Butter, Knoblauch, eingelegten Tomaten und Streifen von frischem Basilikum.

Rezeptart: Hackfleischgerichte **Tags:** für jeden tag, preiswert, saisonal, schmeckt der ganzen familie

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefuellter-kohlrabi-italienischem-kartoffelpuerree/>