



# Gefüllter Kohlrabi mit Krabbenragout und Gemüsereis

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach und schnell gemacht und dabei so lecker

## Zutaten

- 4 Stück große Freiland Kohlrabi oder eben 8 Stück Kleinere
- 300 g Krabbenfleisch (geht auch mit Shrimps)
- 150 g weiße Champignons, in kleinen Würfeln
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 1 kl. Bund frischer Dill, gehackt
- Etwas Senf
- 1 Becher Crème fraîche
- Etwas Milch
- Etwas Butter
- Etwas Mehl
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Den Kohlrabi schälen und mit einem „Parisienn-Austecker“ (Kugelausstecker) aushöhlen; nur einen 1 cm breiten Rand stehen lassen. Den Kohlrabi nunmehr in Salzwasser 3 - 4 min. „bissfest“ blanchieren.

### Schritt3

Der Ansatz:

#### **Schritt4**

Die Schalotten in ca. 30 g Butter glasig anschwitzen und die in Würfel geschnittenen Champignons dazu geben. Mit 1 El Mehl bestäuben, etwas ausschwitzen lassen. Mit etwas Milch und Crème fraiche aufgießen. Glatt rühren, 5-6 min. köcheln lassen, mit einem Tl Senf, Cayenne und Salz würzen.

#### **Schritt5**

Den fein geschnitten Dill mit etwas kalter Butter zu einer "Dillbutter" vermischen und unter den Ansatz rühren. (So erhalte ich die frische, grüne Farbe des Dills)

#### **Schritt6**

Das Krabbenfleisch dazu geben und nur noch erhitzen.

#### **Schritt7**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt8**

Das Krabbenragout „üppig“ in den vorbereiteten Kohlrabi füllen und mit Butterreis mit Würfeln von Sellerie, Porrée und Möhren versetzt, servieren.

**Rezeptart:** Schalen- und Krustentiere **Tags:** einfach, frisch, maritim, pikant, unverfälscht, wie an der küste

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefuellter-kohlrabi-mit-krabbenragout-und-gemuesereis/>