



# Gefüllter Kohlrabi mit Meeresfrüchten und Frühlingsgemüse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Edle, elegante warme Vorspeise oder Zwischengericht, dabei einfach und schnell gemacht

## Zutaten

- 4 Riesengarnelen / Prawns küchenfertig ohne Darm
- 4 Jakobsmuscheln, küchenfertig
- 160 g Lachsfilet in 20 g schweren Würfeln
- 4 Stück große, holzfreie Kohlrabi, geputzt und geschält
- 8 Stangen grüner Spargel, im unteren Drittel geschält
- 4 gleichmäßig kleine Frühlingsmöhren, geputzt mit etwas Grün
- 4 Stangen Frühlingslauch, geputzt, gewaschen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Fischfond oder klarer Krustentierfond aus dem Supermarkt
- 200 g helles Suppengemüse, gewürfelt (Zwiebeln, Porrée, Möhre, etwas Sellerie)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1/8 l trockener Weißwein, 1 Spritzer Noilly Prat
- 4 Kardamomkapseln, angedrückt
- 100 ml Sahne
- Etwas kalte Butter

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Zunächst den Kohlrabiboden und den oberen Deckel abschneiden und dünn schälen. In den kochenden Gemüsefond geben und leise garen, „bissfest“ halten.

### **Schritt3**

Heraus nehmen, kurz abschrecken und mit einem Ausstecher das „Innenleben“ entfernen. 1 cm Rand stehen lassen, Inneres verwahren. Anschließend in dem gleichen Gemüsfond, den vorbereiteten, grünen Spargel, die Frühlingsmöhren und den Frühlingslauch blanchieren, abkühlen lassen.

### **Schritt4**

Die Meeresfrüchte:

### **Schritt5**

Den Fischfond mit dem Suppengemüse 5 - 6 min. leise köcheln lassen, einen geschmackvollen Sud herstelle.

### **Schritt6**

Den Weißwein, Kardamom und Noilly Prat dazu geben, etwas ausziehen lassen.

### **Schritt7**

Nach Garpunkt, zunächst den Lachs für 2 - 3 min. einlegen, leise „simmern“ lassen, heraus nehmen, warm halten.

### **Schritt8**

Dann folgen die Jakobsmuscheln und die die Garnelen.

### **Schritt9**

(Das erfordert ein wenig Fingerspitzengefühl, keinesfalls übergaren, saftig halten, kurz warm stellen).

### **Schritt10**

Das Gemüse separat in zerlassener Butter mit etwas Gemüsfond warm legen.

### **Schritt11**

Der Soßenansatz:

### **Schritt12**

Den Pochierfond mit der Sahne und dem Kohlrabi Inneren aufkochen und auf die benötigte Menge reduzieren lassen. Mit dem Zauberstab pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nachschmecken.

### **Schritt13**

Kurz vor dem Servieren mit kalter Butter „aufschäumen, nicht mehr kochen lassen.

### **Schritt14**

Anrichtevorschlag:

## Schritt15

In einem vorgewärmten Vorspeiseteller zunächst „mittig“ den Kohlrabi geben, das bunte Gemüse dekorativ rund herum verteilen. Die Lachwürfel in den Kohlrabi geben, darüber die Garnelen und die Jakobsmuscheln. Mit der heißen Soße übergießen und sofort servieren.

## Schritt16

Wenn gewünscht, empfehle ich zu diesem eleganten Vor - oder Zwischengericht einen knusprigen Blätterteig - Fleuron, alles Andere wäre mir zu viel.

**Rezeptart:** Schalen- und Krustentiere **Tags:** frühlingsgemüse, kohlrabi, meeresfrüchte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefuellter-kohlrabi-mit-meeresfruechten-und-fruehlingsgemuese/>