



Gefüllte Kohlrabi

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Für ein Dämpfkörbchen, gefettet

8 Kohlrabi (je ca. 200 g)

Füllung

220 g Schinkenwürfeli

250 g gekochter Langkornreis

1 Esslöffel Thymianblättchen

180 g Tilsiter, in Würfeli

1½ Esslöffel Tomatenpüree

½ Teelöffel Salz

1. Von den Kohlrabi einen flachen Deckel abschneiden. Kohlrabi schälen, mit einem Kugelausstecher bis auf einen ca. ¾ cm dicken Rand aushöhlen. Kugeln

beiseite stellen.

2. Für die Füllung Schinkenwürfeli und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, in die Kohlrabi verteilen.

3. Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Kohlrabi begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. knapp weich garen.

Tipp: Beiseite gestellte Kohlrabikugeln zu Salat servieren.

Dazu passen: Bratkartoffeln.

Pro Person: 16 g Fett, 32 g Eiweiss, 61 g Kohlenhydrate, 2146 kJ (514 kcal)