

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Gefüllte Kohlrabi

4 Kohlrabi (1000 g Netto)

80 g Netto Zwiebel

230 g Champignons

40 g ungeh. Pflanzenmarg.

250 cm³ Gemüsebrühe

80 g Grünkernschrot

125 g Crème fraîche

jod. Meersalz

Pfeffer, schwarz

geh. Petersilie

schälen, Deckel abschneiden,
aushöhlen, in Salzwasser ca.
15 Min. garen.

Das Ausgehöhlte und die
Deckel fein hacken.

würfeln,

putzen, kleinschneiden und in
andünsten,

angießen und

zugeben u. 5 Min. ausquellen
lassen.

unterrühren, würzen mit

Das Ausgehöhlte dazugeben.

Kurz weitergaren. Kohlrabis

damit füllen. Rest der Fülle

in einer ofenfesten Form

verteilen. Kohlrabi darauf

setzen und im Backofen

kurz überbacken. Mit

bestreut servieren.

Gesamt: 1344 kcal : 4 = 336 kcal