

Gefüllte Kohlrabi mit Gemüse



GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kohlrabi schälen und in gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen.
2. Dann die leicht abgekühlten Kohlrabi mit einem Messer oder Esslöffel aushöhlen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Die Möhre, sowie den Lauch und die Champignons putzen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Petersilienwurzel ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe in eine beschichtete Pfanne geben und 3 Minuten anbraten. Die Hälfte des Inneren der Kohlrabi, den zerbröselten Feta und die gehackte Petersilie dazugeben.
4. Nun die Masse in die ausgehöhlten Kohlrabi geben, diese in eine Auflaufform stellen und für 10 Minuten in den Backofen schieben.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 2 Kohlrabi (ca. 530 g)
- 30 g Lauch
- 100 g Feta 9 % Fett
- 50 g Petersilienwurzel
- 1 Möhre (ca. 65 g)
- 10 Champignons (ca. 200 g)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch



388 kcal
Kalorien



31 g
Kohlenhydrate



11 g
Fett



40 g
Eiweiß



17 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt