

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Kohlrabi - gefüllt

Zutaten: 4 Kohlrabi, 125 g rotes Quinoa oder anderes Getreide, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, Oregano und Basilikum, Petersilie, getrocknete Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 Ei, schwarzer Pfeffer, Salz, 200 g Schafs-Feta, 20 g geröstete Pinienkerne oder Nüsse

Zubereitung: Quinoa in der Brühe garen. Kohlrabi mit oder ohne Schale der Länge nach halbieren, in Salzwasser 15-20 Minuten bissfest kochen, abtropfen lassen. Kochwasser aufheben. Die halbierten Kohlrabi bis auf fast 1 cm aushöhlen und in eine Auflaufform oder aufs Backblech setzen. 200 g der Kohlrabireste beiseite stellen, den Rest klein hacken. Quinoa mit dem gehacktem Kohlrabi, dem Ei, der fein gewürfelten Zwiebel, 150 g gekrümelter Feta, gewürfelter Tomate und Knoblauch, Salz, Pfeffer und den Kräutern gut vermischen. Die Kohlrabi damit füllen und mit dem Kohlrabi-Kochwasser 0,5 cm hoch angießen. Bei 200 Grad 30-35 Minuten backen.

Aus 200 ml Kohlrabi-Kochwasser und 1/2 TL Gemüsebrühe, der restlichen Kohlrabi mit Basilikum und Oregano eine Soße kochen. Pürieren und abschmecken. Kohlrabihälften in die Soße setzen, Mit den Pinienkernen bestreuen.

Auberginen, Zucchini, Tomaten und Champignons können so auch gefüllt werden.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)