

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Kohlrabi gefüllt mit Sesam-Zitronensauce

Zutaten: 1 Superschmelz, 400 g Kartoffeln, 2 große Möhren, 1 Zwiebel, 150 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, 2 EL Sesammus, 2-3 EL Zitronensaft, 1 Bund Petersilie, 3 EL süße Sahne

Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in wenig Wasser ca. 20 Minuten dünsten, anschließend herausnehmen und abkühlen lassen. Mit einem Kugelausstecher oder einem Löffel aushöhlen, die Kohlrabimasse aufheben.

Kartoffeln und Karotten schälen, in grobe Würfel schneiden, Zwiebel würfeln, andünsten. Kartoffeln, Kohlrabi-Inneres und Karotten dazugeben. Gemüsebrühe dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Sesammus und Zitronensaft abrunden. Klein gehackte Petersilie und Sahne einrühren.

Ausgehöhlte Kohlrabi mit der Masse füllen und in einer Auflaufform bei 200 Grad im Backofen noch etwas erwärmen. Restliche Masse als Sauce mit in die Form geben.

Zubereitungszeit: 40-45 Minuten

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com