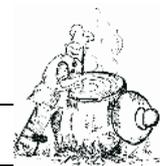




September 2015

Gefüllte Kohlrabi



Zutaten:	Zubereitung:
1 Zwiebel	sehr fein würfeln.
2 Möhren	putzen, waschen, grob raspeln.
4 Kohlrabi	schälen, einen Deckel abschneiden und bis auf etwa 1cm mit einem Löffel aushöhlen und fein würfeln Die Kohlrabi ca. 10- 12 Minuten im Dämpfeinsatz des Kochtopfes oder im Dampfgarer vordämpfen
100 g gekochter Schinken 80 g geriebener mittelalter Gouda	in 1 cm große Würfel schneiden.
<p>Gemüse, Schinken und Gouda miteinander vermengen und in die ausgehöhlten, vorgegarten Kohlrabi füllen. Diese in einen Bratbeutel setzen, für die Soße 2 EL Tomatenmark, 100 ml Weißwein und 100 ml Wasser zufügen, dann den Beutel nach Anweisung auf der Verpackung des Bratschlauches verschließen und bei 220° C 50 Minuten in den Backofen schieben.</p> <p>Danach die Soße in einen Topf abgießen, mit Salz, Pfeffer , Paprika und Thymian abschmecken, evtl. mit ¼ l Flüssigkeit auffüllen und mit 30 g Mehl und 4 EL kaltem Wasser binden.</p> <p>Die Kohlrabis können zur Garnitur mit Schnittlauch bestreut serviert werden.</p> <p>Statt im Bratbeutel können die Kohlrabi auch in einer Auflaufform mit Deckel oder im Dampfgarer gegart werden.</p>	