Kohlrabis mit Kräuter-Quarkfüllung

Sonstige Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Kohlrabi
» Salz & Pfeffer
» 1 Topf Kerbel
» 1 Bd. Petersilie
» 100g Kochschinken
» 2 Ei(er)
» 250g Magerquark
» 100ml Milch
» 30g Grieß
» 1 Zwiebel(n)
» 1 EL Öl
» 250ml Instant-Gemüse-Brühe
» 150g Saure Sahne
» 1 TL Stärke

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kohlrabis schälen, halbieren und das Innere herauslösen, so dass ein Rand stehen bleibt. Kohlrabi-Inneres klein schneiden. Kohlrabihälften in Salzwasser ca. 8min kochen, herausnehmen. Kräuter waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas Kerbel zum Garnieren, hacken. Schinken in kleine Würfel schneiden.

2. Die Eier trennen. Quark mit Milch, Eigelb und Grieß verrühren. 2/3 der Kräuter und Schinkenwürfel unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß steif schlagen und unter den Quark heben. Quarkmasse in die Kohlrabihälften füllen. Kohlrabis in eine große Auflaufform setzen, im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 30min überbacken.

3. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Kohlrabi-Inneres und Brühe zugeben, aufkochen und ca. 5min köcheln. Anschließend pürieren. Saure Sahne mit Stärke verrühren und die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Übrige Kräuter unterrühren. Gefüllte Kohlrabi mit der Soße auf Tellern anrichten. Mit Kerbel garniert servieren.

Nährwerte: 270kcal/E23g/F12g/KH16g pro Portion

angelegt am: 30.03.2005 Rezept-Nr: 1748

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke