



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Gefüllter Kohlrabi mit Blattspinat-Pilzfüllung

Zutaten

1 Kleine(s) Kohlrabi

100 ml Gemüsebrühe

500 ml Wasser zum kochen

100 g körniger Frischkäse

0.5 Teelöffel Korianderkörner

0.3 Bündel frische Petersilie

2 Mittelhgroße(s) Schalotten

1 Handvoll frischen Blattspinat

1 Prise(n) Salz

1 Teelöffel geriebener Parmesan

1 Zehe(n) Knoblauch

2 Esslöffel Biophenolia 300+ Olivenöl

1 Esslöffel Creme fraiche Legere

4 Champignons

Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 367 kcal

Zubereitung

1. Den Kohlrabi schälen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 20-30 Minuten gar köcheln (je nach Größe des Kohlrabis dauert es unterschiedlich lange).
2. In der Zwischenzeit die Schalotten und den Knoblauch pellen, Pilze putzen und alles fein würfeln.
3. Biophenolia 300+ in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen, die Schalotten darin für 1-2 Minuten glasig dünsten, Knoblauch und Pilze dazugeben, kurz mitdünsten, anschließend mit Brühe ablöschen.
4. So lange köcheln, bis sich die Brühe reduziert hat.
5. Dann Hüttenkäse und Creme Fraiche hinzufügen und alles 2- 3 Minuten lang einköcheln, zum Schluss den Spinat dazugeben, kurz unterrühren solange, bis er zusammenfällt, anschließend die Herdplatte ausstellen.
6. In dieser Zeit den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
7. Die Korianderkörner in einer beschichteten Pfanne ohne Öl leicht rösten, anschließend in einem Mörser fein mahlen, Petersilie waschen und fein hacken.
8. Die Pilzpfanne mit Pfeffer und Koriander abschmecken, zum Schluss die Petersilie unterrühren – die Herdplatte nun abschalten.
9. Sobald sich der Kohlrabi problemlos mit einem Messer einstechen lässt, aus dem Wasser nehmen, etwas

abkühlen lassen, mit einem großen Löffel vorsichtig aushöhlen und mit der Pilz-Spinat-Füllung befüllen.

10. Den gefüllten Kohlrabi mit Parmesan bestreuen und für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben, bis der Parmesan etwas bräunlich wird.