



# GEFÜLLTE KOHLRABI MIT GEMÜSE-RISOTTO

Zubereitung

40 min.

Kochzeit

25 min.

Backzeit

25 min.

Zutaten für 4 Portionen:

4 mittelgroße Kohlrabis  
1 dicke Karotte  
1 klein rote Paprikaschote  
2 Schalotten  
insgesamt 5 – 6 EL Olivenöl  
100 g Risottoreis  
500 ml Gemüsebrühe  
150 g aufgetaute Tiefkühlerbsen  
100 g abgetropfter Mais aus der Dose  
30 g frisch geriebener Parmesan  
75 g fein geraspelter Gratinkäse  
Salz, Cayennepfeffer

1. Kohlrabi putzen und schälen. Das obere Viertel abschneiden und klein würfeln. Kohlrabi mit einem Kugelausstecher aushöhlen, ausgehöhltes Fruchtfleisch klein würfeln. Kohlrabi in kochendem Salzwasser etwa 10 – 15 Minuten vorkochen, anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

2. Karotten schälen, Paprika halbieren und entkernen. Beides würfeln. Schalotten schälen, klein würfeln und mit Reis, Karotten, Paprika und gewürfeltem Kohlrabi in 2 EL Olivenöl kurz anschwitzen. 500 ml von der Brühe angießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis und das Gemüse die Flüssigkeit aufgesogen haben. Dabei gelegentlich umrühren. Nach ca. 15 Minuten Erbsen und Mais zufügen und noch weitere 5 Minuten mitgaren.

3. Wenn der Reis und das Gemüse gar sind aber noch etwas Biss haben, Parmesan untermischen und alles mit Salz, Cayennepfeffer würzig abschmecken.

4. Ofen auf 200° C vorheizen. Einen Teil der Gemüse-Reis-Mischung in die vor gegarten Kohlrabis füllen. Den restlichen Gemüse-Reis-Mix in 4 Coquette verteilen. Darauf dann jeweils einen gefüllten Kohlrabi setzen. Gratinkäse dicht auf die Kohlrabi streuen und im heißen Ofen in etwa 25 Minuten goldbraun gratinieren.