



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch-Feigen-Risotto

- 500 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 2 kleine Zwiebeln
- 250 g Risottoreis (z.B. Arborio)
- 250 g mageres Rinderhackfleisch
- Salz
- 8 junge Kohlrabi
- 100 g getrocknete Feigen, gehackt
- 80 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch-Feigen-Risotto

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 50 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

23,7 g Fett	72,2 g Kohlenhydrate	27,4 g Eiweiß	6,4 g Ballaststoffe	503 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch-Feigen-Risotto** 2 kleine Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig angehen lassen. 250 g Risottoreis (z.B. Arborio) sowie 250 g Rinderhackfleisch zugeben und kurz andünsten. Mit 500 ml heißer **GEFRO Suppe** aufgießen und unter regelmäßigem Rühren etwa 15 Minuten garen. Die Reiskörner sollten noch einen starken Biss haben. Mit **GEFRO Kräuterwürze** und Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit 8 junge Kohlrabi schälen, eine 2 cm breite Kappe abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen. Das Risotto mit 100 g getrockneten, gehackten Feigen sowie 80 g frisch geriebenem Parmesan vollenden und in die Kohlrabis füllen. Die Kappen wieder darauf setzen. Die restliche Brühe in eine ofenfeste Form füllen und die Kohlrabi hineinsetzen.

Zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Sofort servieren.

**Tipp:** Wer dem Gericht eine nussige Note verleihen möchte, mischt 1 EL gemahlene und geröstete Haselnüsse unter das Risotto, das ergänzt sich bestens mit dem feinen Geschmack der Kohlrabi.