



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Kohlrabi mit Brätfüllung** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Kohlrabi mit Brätfüllung

- 8 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 300 g Brät
- Pfeffer, Muskat
- 1/2 TL geriebene Zitronenschale
- 500 g Kirschtomaten
- 100 g Kräuterbutter (Fertigprodukt)

Kohlrabi mit Brätfüllung

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 50 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

27 g Fett
21 g Kohlenhydrate
23 g Eiweiß
450 kcal

Kohlrabi mit Brätfüllung: 8 Kohlrabi schälen und in 600 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** bissfest garen, herausnehmen und erkalten lassen. Anschließend mit einem Kugelausstecher aushöhlen.

1 Zwiebel schälen und würfeln, 1 kleine Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. Dann Paprika und Zwiebeln unter 300 g Brät mischen, mit **GEFRO Fleischwürze**, Pfeffer, Muskat und 1/2 TL geriebener Zitronenschale abschmecken, Brät in die Kohlrabi füllen und in eine Form setzen.

Die Brühe angießen, die Form verschließen und im, auf 180 - 200°C vorgeheizten Backofen, 15 Min. garen.

500 g Kirschtomaten halbieren, in die Form geben und weitere 15 Min. garen. Herausnehmen, anrichten und mit zerlassener Kräuterbutter beträufeln und servieren.

Tipp: Es gibt viele Gemüsesorten die sich zum Füllen eignen. Versuchen Sie es doch auch einmal mit Zwiebeln, Zucchini, Paprikaschoten oder Auberginen.