



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Bio Olivenöl Nativ Extra
- 250 g mageres Rinderhackfleisch
- 250 g Risottoreis (z.B. Arborio)
- 8 junge Kohlrabi
- 100 g getrocknete Feigen, gehackt
- 2 kleine Zwiebeln
- 80 g Parmesan, frisch gerieben
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du 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

#### 1 Risotto vorbereiten:

2 kleine Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. 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, bis die Reiskörner noch leichten Biss haben. Mit GEFRO Kräuterwürze und Salz abschmecken.

#### 2 Kohlrabi vorbereiten:

In der Zwischenzeit 8 junge Kohlrabi schälen, eine 2 cm breite Kappe abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen.

#### 3 Risotto vollenden & füllen:

Das Risotto mit 100 g gehackten getrockneten Feigen und 80 g frisch geriebenem Parmesan verfeinern. Anschließend die Kohlrabis damit füllen und die Kappen wieder aufsetzen.

#### 4 Garen & servieren:

Die restliche Brühe in eine ofenfeste Form gießen und die gefüllten Kohlrabi hineinsetzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Sofort servieren.

**Tipps & Varianten:** Tipp: Für eine nussige Note 1 EL gemahlene und geröstete Haselnüsse unter das Risotto mischen - das harmoniert wunderbar mit dem feinen Kohlrabiroma. Variante: Vegetarisch wird das Gericht, wenn du das Rinderhack durch fein gewürfelte Champignons ersetzt. Nicht vergessen: Die gegarten Kohlrabi schmecken auch am nächsten Tag noch köstlich - einfach im Ofen mit etwas Brühe kurz aufwärmen.