



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

Einkaufszettel

Gefüllte Kohlrabi mit orientalischem Reis

- 800 ml GEFRO Suppe
- 50 g GEFRO Helle Soße
- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style
- 8 kleine Kohlrabi
- 500 ml Milch, 1,5% Fett
- 300 g Langkornreis
- 80 g Rosinen
- 1 g Zwiebel
- 8 getrocknete Aprikosen
- 3 getrocknete Feigen
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gefüllte Kohlrabi mit orientalischem Reis

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

3,5 g Fett 90 g Kohlenhydrate 14 g Eiweiß 6,2 g Ballaststoffe 462 kcal Brennwert

1 Kohlrabi vorbereiten:

8 kleine Kohlrabi putzen und schälen. 8 schöne Blätter für die Dekoration beiseitelegen. Von jedem Kohlrabi eine etwa 1,5 cm dicke Kappe abschneiden und den unteren Teil mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Die Kohlrabi und die Kappen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, anschließend kalt abschrecken.

2 Füllung zubereiten:

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 80 g Rosinen, 8 getrocknete Aprikosen und 3 getrocknete Feigen ebenfalls klein würfeln. 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, 300 g Langkornreis zugeben und kurz mitrösten. Das gewürfelte Trockenobst hinzufügen und mit 600 ml GEFRO Klare Brühe ablöschen. Köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

3 Kohlrabi füllen & garen:

Den Reis mit 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Africa Style würzen. Die Kohlrabi damit füllen, die Kappen aufsetzen und den restlichen Reis warm halten. 200 ml GEFRO Klare Brühe in eine ofenfeste Form geben, die gefüllten Kohlrabi hineinsetzen und bei 180 °C ca. 10 - 15 Minuten im Ofen erwärmen.

4 Soße zubereiten:

50 g GEFRO Helle Soße in 500 ml warme Milch (1,5 % Fett) einrühren, aufkochen und 2 EL fein gehackte Petersilie untermischen.

5 Anrichten & Servieren:

Die gefüllten Kohlrabi mit den Kohlrabiblättern garnieren und mit der hellen Soße auf Tellern anrichten. Den restlichen Reis dazu servieren.

Tipps & Varianten: Tipp 1: Verwenden Sie statt Langkornreis Wildreis - er verleiht dem Gericht ein besonders kräftiges Aroma. Tipp 2: Verfeinern Sie den Reis mit einer Prise Zimt oder etwas gemahlenem Koriander - das bringt eine feine, aromatische Würze. Variante : Geben Sie eine kleine Handvoll gehackte Mandeln oder Pistazien über die gefüllten Kohlrabi - das sorgt für einen feinen Crunch und eine nussige Note.