



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****Kohlrabi mit Brätfüllung**

- 600 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- 300 g Brät
- 8 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 500 g Kirschtomaten
- 100 g Kräuterbutter, Fertigprodukt
- 0,5 TL geriebene Zitronenschale
- Pfeffer, Muskat

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

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 Brennwert

1 Kohlrabi vorbereiten:

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

2 Füllung zubereiten:

1 Zwiebel schälen und würfeln. 1 kleine Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. Beides unter 300 g Brät mischen. Mit GEFRO Fleischwürze, GEFRO Gewürz-Pfeffer, Muskat und ½ TL geriebener Zitronenschale abschmecken.

3 Kohlrabi füllen & garen:

Das Brät in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen und in eine Form setzen. Die Brühe angießen, die Form verschließen und im auf 180 - 200 °C vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten garen.

4 Tomaten hinzufügen:

500 g Kirschtomaten halbieren, in die Form geben und weitere 15 Minuten mitgaren.

5 Anrichten & servieren:

Kohlrabi herausnehmen, anrichten und mit zerlassener Kräuterbutter beträufeln. Sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp 1: Auch andere Gemüsesorten eignen sich hervorragend zum Füllen - probieren Sie es z. B. mit Zucchini, Paprika, Zwiebeln oder Auberginen. Tipp 2: Mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas frischer Petersilie erhält das Gericht eine frische, aromatische Note. Variante 1: Wer es cremiger mag, kann etwas Frischkäse in die Brätmasse einrühren. Variante 2: Für eine würzigere Version das Brät zusätzlich mit GEFRO Würzmischung Paprika-Chili oder etwas gehacktem Knoblauch verfeinern.