



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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				

Gefüllte Kohlrabi mit orientalischem Reis 8 kleine Kohlrabi putzen und schälen, 8 schöne, kleine Blätter für die Dekoration zur Seite legen. Jeder Kohlrabi eine ca. 1,5 cm dicke Kappe abschneiden und den unteren Teil mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Die ausgehöhlten Kohlrabi und die Kappen in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Aus dem Wasser nehmen und kalt abspülen.

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 und die Zwiebelwürfelchen mit 300 g Langkornreis darin glasig angehen lassen. Das gewürfelte Trockenobst zugeben und mit 600 ml GEFRO klare Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen. Köcheln lassen bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Den Reis mit 1 TL **GEFRO BIO Würzmischung »Africa Style«** würzen, Kohlrabis damit füllen und die Kappe daraufsetzen, den übrigen Reis warm halten.

Weitere 200 ml GEFRO klare Brühe aus **GEFRO Suppe** in eine ofenfeste Form geben, Kohlrabis hineinsetzen, ca. 10 - 15 Min. bei 180°C im Ofen erwärmen. In der Zwischenzeit 50 g **GEFRO Helle Soße** in 500 ml warme Milch, 1,5% Fett, einrühren, aufkochen und 2 EL fein gehackte Petersilie untermischen. Die gefüllten Kohlrabi mit den Kohlrabiblättern garnieren und mit der hellen Soße auf Tellern anrichten. Den übrigen Reis dazu servieren.

Tipp: Verwenden Sie Wildreis anstelle des Langkornreis. Dieser ist zwar nicht orientalischer Herkunft, sein kräftiger Geschmack verleiht diesem Gericht aber eine besonders interessante Note.