



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

### Kohlrabi mit Brätfüllung

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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

**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.