



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

Kohlrabi mit Brätfüllung

- 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

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.