

Gefüllter Kohlrabi mit Krabbenragout und Gemüsereis

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Einfach und schnell gemacht und dabei so lecker

Zutaten

- 4 Stück große Freiland Kohlrabi oder eben 8 Stück Kleinere
- 300 g Krabbenfleisch (geht auch mit Shrimps)
- 150 g weiße Champignons, in kleinen Würfeln
- 2 fein geschnittene Schalotten
- 1 kl. Bund frischer Dill, gehackt
- Etwas Senf
- 1 Becher Crème fraîche
- Etwas Milch
- Etwas Butter
- Etwas Mehl
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Kohlrabi schälen und mit einem „Parisienn-Austecher“ (Kugelausstecher) aushöhlen; nur einen 1 cm breiten Rand stehen lassen. Den Kohlrabi nunmehr in Salzwasser 3 - 4 min. „bissfest“ blanchieren.

Schritt3

Der Ansatz:

Schritt4

Die Schalotten in ca. 30 g Butter glasig anschwitzen und die in Würfel geschnittenen Champignons dazu geben. Mit 1 El Mehl bestäuben, etwas ausschwitzen lassen. Mit etwas Milch und Crème fraiche aufgießen. Glatt rühren, 5-6 min. köcheln lassen, mit einem Tl Senf, Cayenne und Salz würzen.

Schritt5

Den fein geschnitten Dill mit etwas kalter Butter zu einer "Dillbutter" vermischen und unter den Ansatz rühren. (So erhalte ich die frische, grüne Farbe des Dills)

Schritt6

Das Krabbenfleisch dazu geben und nur noch erhitzen.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Das Krabbenragout „üppig“ in den vorbereiteten Kohlrabi füllen und mit Butterreis mit Würfeln von Sellerie, Porrée und Möhren versetzt, servieren.

Rezeptart: Schalen- und Krustentiere **Tags:** einfach, frisch, maritim, pikant, unverfälscht, wie an der küste

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gefuellter-kohlrabi-mit-krabbenragout-und-gemuesereis/>