

Vegetarisch gefüllter Kohlrabi mit bunter Reis - Käsefüllung

- **Küche:**Deutsch
- **Gang:**Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frischer Kohlrabi wird eigentlich in Deutschland über das ganze Jahr in Supermärkten angeboten, im Sommer direkt vom Feld, im Winter aus Gewächshäusern.

Kohlrabi gilt vielfach als typisch deutsches Gemüse mit seinem leicht süßlich- nussiger Aroma, das nicht an Kohl erinnert. Entsprechend beliebt ist er bei deutschen Verbrauchern, denn er schmeckt hervorragend als Rohkost, passt prima zu Suppen oder auch als Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Unser Vorschlag ist ein schnelles, unkompliziertes, vegetarisches Rezept mit einer schmackigen Reis- Gemüsefüllung.

Voller Aromen, bei dem Sie das Fleisch gar nicht vermissen werden. Die Speise wird in einer Auflaufform fast wie von alleine gegart und steht längstens in 30 min. auf dem Tisch.

Zutaten

- 8 junge Kohlrabi nach Größe à ca. 200 g
(Die größeren sind oft holzig)
- 150 g geriebener Gouda, Edamer oder auch Pizzakäse
- 2 EL Butter
- 1 kleines Bündchen Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, gewürfelt
- 250 g roter Gemüsepaprika, geputzt, gewaschen, entkernt, gewürfelt
- 1 kleines Bündchen Petersilie, gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 200 ° C vorheizen, eine ausreichend große Auflaufform „ausbuttern“.

Den Reis nach Verpackungsanweisung kochen und auf einem Küchensieb abgießen.

Schritt2

Den Kohlrabi schälen, das Kohlrabigrün hacken.

Bis auf 1 cm Rand aushöhlen, das Innere grob hacken.

Den Kohlrabi für 2 - 3 min. in kochendes Salzwasser geben, blanchieren und vorgaren.

Schritt3

Die Paprika - und Frühlingszwiebelwürfel in der Butter anschwitzen und etwas zeitversetzt den gehackten Kohlrabi hinzufügen.

3 - 4 min. zusammenbraten und schmoren. Den Reis und die Hälfte des Käses unterheben, danach salzen und pfeffern.

Schritt4

Den Kohlrabi füllen, die restliche Füllung in der Auflaufform verteilen.

Den Kohlrabi darüber setzen und mit dem übrigen Käse bestreuen.

Ca. 20 min. auf die mittlere Schiene in den Backofen setzen, appetitlich überbacken.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch **Zutaten:** Butter, Frühlingszwiebeln, Käse, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Salz

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarischer-kohlrabi/>