

KOHLRABI AUS DEM OFEN

WAHLWEISE MIT THUNFISCH

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Die Kohlrabiknollen längs halbieren, mit den Kartoffeln in der Gemüsebrühe 30 Minuten bei mittlerer Hitze knapp gar kochen, aus der Brühe nehmen und abtropfen lassen. Die Brühe zurückstellen. Den Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden.
2. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 Grad) vorheizen. Gegarte Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Abgekühlte Kohlrabi mit einem spitzen Teelöffel oder Kugelausstecher sorgfältig aushöhlen, so dass nur ein schmaler Rand stehen bleibt.
3. Das Kohlrabi-Innere klein schneiden, mit Kartoffelwürfeln, Eiern, Zitronensaft, der Hälfte des Frischkäses und des Schnittlauchs vermengen, eventuell noch etwas von der zurückgestellten Brühe zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. In den ausgehöhlten Kohlrabihälften aufschichten und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten überbacken.
4. Den restlichen Frischkäse und restlichen Schnittlauch mit wenig Kohlrabi-Brühe zu einem Dip verrühren, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Zu den Kohlrabihälften servieren.



WAHLWEISE MIT THUNFISCH

5. Den Dosen-Thunfisch abtropfen lassen und anstelle der Kartoffeln mit den übrigen Zutaten wie beschrieben in die Kohlrabi füllen und zubereiten.

TIPP: Sollte die Füllung nur zum Teil in die Kohlrabihälften passen, füllen Sie den Rest in eine kleine Auflaufform und garen Sie die Masse im Backofen.

ZUTATEN für 4 Personen

250g	Kartoffeln	2 EL	Zitronensaft
4	mittelgroße Kohlrabi (je 300g)	200g	Frischkäse (0,2 % Fett)
			Salz
800 ml	Gemüsebrühe		Pfeffer
2 Bund	Schnittlauch		Currypulver
2	Eier		

WAHLWEISE MIT THUNFISCH

400g Thunfisch (Dose), ohne Öle

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 195 kcal | Eiweiß: 17 g
Fett: 4g | Kohlenhydrate: 22 g
Ballaststoffe: 6g

NÄHRWERTE MIT FISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 303 kcal | Eiweiß: 42 g
Fett: 5g | Kohlenhydrate: 22 g
Ballaststoffe: 6g