

Gefüllter Kohlrabi mit Hirse

und getrockneten Tomaten

— Bio Kochbox KW 24



Gefüllter Kohlrabi mit Hirse und getrockneten Tomaten



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 2 Kohlrabi
- 6 getrocknete Tomaten in Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stange Sellerie
- 40 g Walnüsse
- 200 ml Gemüsefond
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- 120 g Hirse
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kohlrabi werden geschält, holzige Stellen werden sorgfältig entfernt und die Knollen anschließend gewaschen und trockengetupft. Danach werden sie vorsichtig ausgehöhlt, sodass stabile Schalen entstehen; das herausgelöste Fruchtfleisch wird fein gewürfelt. Die Hirse wird in einem feinen Sieb heiß abgespült und in Gemüsebrühe gegart, bis sie locker und weich ist. Die Zwiebel, die Knoblauchzehe und die Möhre werden geschält, der Sellerie wird geputzt, alles wird gewaschen beziehungsweise trockengetupft und sehr fein gewürfelt. Die getrockneten Tomaten werden abgetropft und klein geschnitten, die Walnüsse werden grob gehackt. Petersilie und Basilikum werden gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. In einer Pfanne wird Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Sellerie und das gewürfelte Kohlrabiffleisch angeschwitzt, bis das Gemüse weich wird. Dann werden getrocknete Tomaten, Walnüsse und die gegarte Hirse untergemischt und alles mit Salz, Pfeffer und den Kräutern kräftig abgeschmeckt. Die ausgehöhlten Kohlrabi werden in eine Auflaufform gesetzt, dicht mit der Hirse-Gemüse-Masse gefüllt und mit einer Mischung aus Semmelbröseln, etwas Olivenöl und einem kleinen Teil der Kräuter bestreut. In der Form wird etwas Brühe angegossen, damit die Kohlrabi beim Backen saftig bleiben, und anschließend werden sie im Ofen so lange gegart, bis die Knollen weich und die Oberfläche goldig ist.