

Kohlrabi-Päckchen mit Pilz-Hafer- Füllung und Petersilien-Zitronen-Sauce

– Bio Kochbox KW 41



KI generiert

Kohlrabi-Päckchen mit Pilz-Füllung und Petersilien-Zitronen-Sauce



KI generiert

MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

2 Kohlrabi
250 g Steinchampignons
100 g zarte Haferflocken
1 gelbe Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 Zitrone
150 g Hafer-Joghurtalternative natur
300 ml Gemüsebrühe

Eigener Vorrat:

2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Senf
1 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer
Muskat
getrockneter Majoran

Zubereitung:

Die Kohlrabi waschen, Blätter und Stiele abschneiden, die Knollen gründlich schälen und mit einem großen Messer oder Hobel in möglichst breite, etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben portionsweise in leicht gesalzenem kochendem Wasser zwei bis drei Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausheben, kalt abschrecken und auf einem sauberen Küchentuch sorgfältig trocken tupfen. Die Champignons putzen und sehr fein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Champignons kräftig anbraten, Zwiebel und Knoblauch zufügen und glasig braten. Haferflocken einstreuen, kurz mitrösten, 120 ml Gemüsebrühe angießen und unter Rühren quellen lassen, bis eine formbare Masse entsteht. Die Hälfte der Petersilie unterheben und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran und etwas Zitronenschale würzen. Jeweils zwei Kohlrabischeiben leicht überlappend kreuzweise auslegen, etwas Füllung in die Mitte setzen, die Seiten darüberklappen und die Päckchen mit der Naht nach unten in eine geölte Auflaufform setzen. 100 ml Gemüsebrühe angießen und die Päckchen bei 190 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten backen. Für die Sauce die restliche Brühe erhitzen, Senf einrühren, die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit leicht binden. Den Topf vom Herd ziehen, Hafer-Joghurtalternative, restliche Petersilie, Zitronensaft und etwas Zitronenschale einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, ohne die Sauce nochmals kräftig zu kochen. Die gebackenen Kohlrabi-Päckchen mit der warmen Petersilien-Zitronen-Sauce anrichten.