

Rezept

# Gefüllte Kohlrabi mit Blätterröllchen

Ein Rezept von Gefüllte Kohlrabi mit Blätterröllchen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> große Kohlrabi mit schönen Blättern	Salz
<b>2</b> Zwiebeln	<b>3 EL</b> Pflanzenöl
<b>100 g</b> Grünkernschrot	<b>200 ml</b> Gemüsebrühe
<b>2</b> zarte Möhren	<b>1 EL</b> getrocknete Steinpilze
<b>2 EL</b> Ricotta	<b>2 TL</b> gehackter Estragon
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>1/2</b> Brötchen vom Vortag
<b>150 g</b> gemischtes Hackfleisch	<b>1 EL</b> gehackter Majoran
<b>300 g</b> reife Tomaten	<b>300 ml</b> kräftiger Gemüsefond

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

## Zubereitung

1. Von den Kohlrabi 12 schöne große Blätter ablösen, dicke Blattrippen glatt schneiden. Die Knollen schälen, dabei das obere Ende mit den zarten Blättern glatt abschneiden, zurückbehalten. Die Knollen von der Wurzelseite her mit einem Kugelausstecher aushöhlen, in kochendem Salzwasser etwa 20 Min. vorgaren. Die Knollen herausheben und mit der Höhlung nach unten abtropfen lassen.
2. Die Kohlrabiblätter im kochenden Wasser etwa 10 Min. überbrühen. Herausheben, kalt abschrecken und ausgebreitet abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. 1 EL Öl erhitzen und ein Drittel der Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Grünkernschrot einstreuen und 30 Sek. anrösten. Brühe zugießen und einmal aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist.
3. Möhren schälen und ganz klein würfeln. Pilze fein zerbröseln. Beides mit Ricotta und Estragon unter die Grünkernmasse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, beiseitestellen.
4. Das Brötchen in kaltem Wasser kurz einweichen. Fest ausdrücken, mit einem Drittel gehackter Zwiebel und dem Hackfleisch vermischen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Tomaten kurz überbrühen, häuten und entkernen, das Fruchtfleisch klein würfeln.
5. Auf jedes Kohlrabiblatt 1 EL Hackmasse geben und aufrollen, dabei die Ränder nach innen schlagen. Die Kohlrabiknollen mit der Grünkernmischung füllen. In einem breiten Schmortopf das restliche Öl erhitzen, übrige Zwiebelwürfel darin andünsten. Kohlrabi und Blätterröllchen (Nahtstelle nach unten) hineinsetzen, Tomatenwürfel dazwischen verteilen, Gemüsefond angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Min. garen.

6. Kohlrabi und Röllchen auf Tellern anrichten. Mit der Schmorsauce umgießen, mit den Kohlrabienden garnieren. Dazu passt Reis.