

Rezept

Gefüllte Kohlrabi mit Blätterrouladen

Ein Rezept von Gefüllte Kohlrabi mit Blätterrouladen, am 11.05.2026

Zutaten

2 große Kohlrabi mit Blättern	Salz
1 Frühlingszwiebel	1 1/2 EL Olivenöl extra nativ
35 g Hirseflocken	250 ml Gemüsebrühe
1 kleine junge Möhre (ca. 30 g)	1 TL getrocknete Mischpilze
1 EL Quark (40 % Fett)	1 TL gehackter Estragon
Pfeffer	75 g Hähnchenbrustfilet
1 Scheibe Toastbrot vom Vortag	1 EL Milch
200 g reife Tomaten	1 EL gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal

Zubereitung

1. Die Kohlrabi putzen und 6 große Blätter beiseite legen. Die Knollen schälen und von der Wurzelseite her mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Die Kohlrabi in kochendem Salzwasser 20 Min. garen. Herausheben und umgedreht abtropfen lassen.
2. Die dicken Rippen der Kohlrabiblätter glatt schneiden. Die Blätter im Kochsud der Knollen offen 10 Min. kochen. Herausheben, kalt abschrecken und ausgebreitet abtropfen lassen.
3. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und den hellen Teil fein hacken. 1 EL davon mit 1 TL Öl und 1 EL Wasser sanft dünsten. Die Hirseflocken einstreuen und 100 ml Gemüsebrühe angießen. Einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen.
4. Die Möhre putzen, dünn schälen und fein würfeln. Unter die Hirsemasse rühren. Die Trockenpilze zerbröseln und mit dem Quark ebenfalls unterheben. Die Hirsemasse mit Estragon, Salz und Pfeffer würzen und in die Kohlrabi füllen.
5. Das Fleisch mit Küchenpapier trockentupfen und sehr fein hacken. Das Toastbrot entrinden und zerbröseln. Fleisch, Brösel, Milch und 1 EL Zwiebelwürfel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Hackmasse auf jedes Kohlrabiblatt setzen und aufrollen.
6. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Früchte kurz überbrühen, häuten und halbieren. Aus der Mitte 2 Scheiben schneiden und auf die Kohlrabi legen. Die restlichen Tomaten fein hacken.

7. 1 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die restliche Frühlingszwiebel und die Tomatenwürfel kurz darin andünsten. Die Kohlrabi und die Blattrouladen mit der Nahtstelle nach unten darauf setzen. 150 ml Gemüsebrühe angießen, leicht salzen und pfeffern. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Min. dünsten.
-
8. Die Kohlrabi und die Röllchen auf zwei Tellern anrichten und mit der Tomatensauce umgießen. Mit Petersilie bestreut servieren.