

Rezept

Gefüllter Kohlrabi mit Radieschensalat

Ein Rezept von Gefüllter Kohlrabi mit Radieschensalat, am 26.04.2024

Zutaten

Für den Kohlrabi

4	große Kohlrabi	100 g	Couscous
1 gehäufte TL	Currypaste (Kokos; ersatzweise ½ TL rote Currypaste)	1 TL	Gemüsebrühe (Instant)
2 EL	Kokosraspel	½ Bund	Petersilie
6 EL	Semmelbrösel		Salz
		2 EL	neutrales Pflanzenöl

Für den Salat

1	Salatgurke	1 Bund	Radieschen
1 Bund	Dill	2 EL	natives Leinöl
4 EL	Weißweinessig	1 EL	Ahornsirup

Für die Sauce

1	Bio-Zitrone	1 gehäufter EL	Cashew-Mus
3 Msp.	Kala Namak (indisches Schwefelsalz)	1 Prise	Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 18 g F, 13 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Die Kohlrabis schälen und die holzigen Wurzelansätze gerade abschneiden. Das Gemüse (im Ganzen) in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt in ca. 15 Min. etwas über bissfest garen. Vom Herd ziehen, 500 ml Kochwasser abmessen und den Rest wegschütten. Den Kohlrabi abkühlen lassen.
2. Für den Salat Gurke und Radieschen waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Gemüsewürfel mit den übrigen Zutaten für den Salat mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.
3. Couscous, Kokos-Curry-Paste und Brühe in eine Schüssel geben. Die Zutaten mit 200 ml kochendem Wasser übergießen, gut umrühren und 10 Min. zugedeckt quellen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit den Kokosraspeln unter das Couscous heben.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die bissfest gegarten Kohlrabis mithilfe eines Kugelausstechers aushöhlen. Das Kohlrabiffleisch für die Sauce zur Seite stellen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft von einer Hälfte auspressen. Beides zur Seite stellen.

5. Die ausgehöhlten Kohlrabis in eine feuerfeste Form setzen, von innen leicht salzen und mit dem Couscous füllen. Die Füllung mit einem Löffel fest andrücken. Die Semmelbrösel mit Öl und Zitronenschale mischen und das Topping mittig auf die Kohlrabis setzen. Diese im Backofen (Mitte) 25-30 Min. garen, bis die Kruste leicht gebräunt ist.

6. In der Zwischenzeit die Kohlrabireste mit dem Cashewmus, dem Zitronensaft und dem zurückbehaltenen Kochwasser pürieren. Die Sauce in einem kleinen Topf aufkochen und mit Kala Namak und 1 Prise Zucker abschmecken. Vom Herd ziehen und bis kurz vor dem Servieren zugedeckt ziehen lassen.

7. Die Kohlrabis aus dem Ofen nehmen, auf 4 Teller verteilen und mit der Sauce sowie dem Salat servieren.