

Rezept

Gulii umplute – Kohlrabi gefüllt mit Hackfleisch

Ein Rezept von Gulii umplute – Kohlrabi gefüllt mit Hackfleisch, am 27.06.2026

Zutaten

4 Kohlrabi	70 g Reis
Salz	1 Zwiebel
4 Zweige Petersilie	250 g Rinderhackfleisch
1 TL Paprikapulver	Pfeffer
Für die Sauce	
1 EL Mehl (Type 405)	1 TL Öl
250 g Sahne (30% Fett)	200 ml Milch (3,5% Fett)
1 Bund Dill	1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise gemahlene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und mit einem kleinen Messer aushöhlen.

2. Für die Füllung den Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Rinderhack, Reis, Paprikapulver, Zwiebel, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen und in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen.

3. Für die Sauce Mehl in einem Topf mit Öl kurz erhitzen. Mit Sahne und Milch ablöschen und kontinuierlich rühren.

4. Dill abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und zur Sauce geben. Mit Zitronensaft und Muskat abschmecken.

5. Die gefüllten Kohlrabi mit in den Topf geben und bei schwacher Hitze ca. 35 Minuten garen.