

Rezept

Gulii umplute – Kohlrabi gefüllt mit Hackfleisch

Ein Rezept von Gulii umplute – Kohlrabi gefüllt mit Hackfleisch, am 26.04.2024

Zutaten

4 Kohlrabi
Salz
4 Zweige Petersilie
1 TL Paprikapulver

70 g Reis
1 Zwiebel
250 g Rinderhackfleisch
Pfeffer

Für die Sauce

1 EL Mehl (Type 405)
250 g Sahne (30% Fett)
1 Bund Dill
1 Prise gemahlene Muskatnuss

1 TL Öl
200 ml Milch (3,5% Fett)
1 Spritzer Zitronensaft

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.