

Rezept

Kohlrabi mit Hirsefüllung

Ein Rezept von Kohlrabi mit Hirsefüllung, am 09.06.2026

Zutaten

3 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
60 g Hirse	2 junge Kohlrabi (à 00–50 g)
1 EL Olivenöl	1 Msp. Kurkumapulver
je 1/4 TL gemahlener Koriander und Cumin	250 ml Gemüsebrühe
300 g Fleischtomaten	Salz
Pfeffer	4 Stiele glatte Petersilie
125 g Ricotta	3 EL frisch geriebener Hartkäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße hacken, das Grüne in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Hirse waschen und abtropfen lassen. Kohlrabi schälen, jeweils einen Deckel abschneiden und mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Beides klein würfeln. Öl erhitzen, das Weiße der Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch kurz mitdünsten. Gehackten Kohlrabi dazugeben und 2-3 Min. mitdünsten. Hirse und Gewürze hinzufügen, 150 ml Brühe dazugießen und aufkochen. Zugedeckt in ca. 20 Min. ausquellen lassen.
2. Ausgehöhlte Kohlrabi in einem Dämpfeinsatz über dem Dampf in 8-12 Min. bissfest garen. Tomaten schälen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Ein Drittel davon beiseitelegen, Rest salzen und pfeffern. Ofen auf 200° (180° Umluft) vorheizen. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Hirse mit zwei Dritteln der Tomaten, Ricotta, Frühlingszwiebelgrün und Petersilie mischen, salzen und pfeffern. Kohlrabi damit füllen, in eine ofenfeste Form setzen und mit Käse bestreuen. Übrige Brühe mit restlichen Tomaten mischen und in die Form geben. Im Ofen (Mitte) 8-10 Min. überbacken.