



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch-Feigen-Risotto

- 500 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 kleine Zwiebeln
- 250 g Risottoreis (z.B. Aborio)
- 250 g mageres Rinderhackfleisch
- Salz
- 8 junge Kohlrabi
- 100 g getrocknete Feigen, gehackt
- 80 g Parmesan, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch-Feigen-Risotto

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

23,7 g Fett	72,2 g Kohlenhydrate	27,4 g Eiweiß	6,4 g Ballaststoffe	503
kcal Brennwert				

Gefüllte Kohlrabi mit Hackfleisch-Feigen-Risotto

1. Risotto vorbereiten:

2 kleine Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. 250 g Risottoreis (z. B. Aborio) sowie 250 g Rinderhackfleisch zugeben und kurz andünsten. Mit 500 ml heißer **GEFRO Suppe** aufgießen und unter regelmäßigem Rühren etwa 15 Minuten garen, bis die Reiskörner noch leichten Biss haben. Mit **GEFRO Kräuterwürze** und Salz abschmecken.

2. Kohlrabi vorbereiten:

In der Zwischenzeit 8 junge Kohlrabi schälen, eine 2 cm breite Kappe abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen.

3. Risotto vollenden & füllen:

Das Risotto mit 100 g gehackten getrockneten Feigen und 80 g frisch geriebenem Parmesan verfeinern. Anschließend die Kohlrabis damit füllen und die Kappen wieder aufsetzen.

4. Garen & servieren:

Die restliche Brühe in eine ofenfeste Form gießen und die gefüllten Kohlrabi hineinsetzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Sofort servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** Für eine nussige Note 1 EL gemahlene und geröstete Haselnüsse unter das Risotto mischen – das harmonisiert wunderbar mit dem feinen Kohlrabi-Aroma.

■ **Variante:** Vegetarisch wird das Gericht, wenn du das Rinderhack durch fein gewürfelte Champignons ersetzt.

■ **Nicht vergessen:** Die gegarten Kohlrabi schmecken auch am nächsten Tag noch köstlich – einfach im Ofen mit etwas Brühe kurz aufwärmen.