



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

Kohlrabi mit Brätfüllung

- 600 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Fleischwürze
- 8 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 1 kleine rote Paprikaschote
- 300 g Brät
- Pfeffer, Muskat
- 0,5 TL geriebene Zitronenschale
- 500 g Kirschtomaten
- 100 g Kräuterbutter, Fertigprodukt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrabi mit Brätfüllung

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

27 g Fett 21 g Kohlenhydrate 23 g Eiweiß 450 kcal Brennwert

Kohlrabi mit Brätfüllung

1▫ Kohlrabi vorbereiten:

8 Kohlrabi schälen und in 600 ml Brühe aus **GEFRO Suppe** bissfest garen. Anschließend herausnehmen, abkühlen lassen und mit einem Kugelausstecher aushöhlen.

2▫ Füllung zubereiten:

1 Zwiebel schälen und würfeln. 1 kleine Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. Beides unter 300 g Brät mischen. Mit **GEFRO Fleischwürze**, **GEFRO Gewürz-Pfeffer**, Muskat und ½ TL geriebener Zitronenschale abschmecken.

3▫ Kohlrabi füllen & garen:

Das Brät in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen und in eine Form setzen. Die Brühe angießen, die Form verschließen und im auf 180 – 200 °C vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten garen.

4▫ Tomaten hinzufügen:

500 g Kirschtomaten halbieren, in die Form geben und weitere 15 Minuten mitgaren.

5▫ Anrichten & servieren:

Kohlrabi herausnehmen, anrichten und mit zerlassener Kräuterbutter beträufeln. Sofort servieren.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp 1:** Auch andere Gemüsesorten eignen sich hervorragend zum Füllen – probieren Sie es z. B. mit Zucchini, Paprika, Zwiebeln oder Auberginen.

▫ **Tipp 2:** Mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas frischer Petersilie erhält das Gericht eine frische, aromatische Note.

▫ **Variante 1:** Wer es cremiger mag, kann etwas Frischkäse in die Brätmasse einrühren.

▫ **Variante 2:** Für eine würzigere Version das Brät zusätzlich mit **GEFRO Würzmischung Paprika-Chili** oder etwas gehacktem Knoblauch verfeinern.