



Kohlrabi mit Linsenfüllung und gebratenen Peperoni-Streifen

Kohlrabi lassen sich so schön aushöhlen und auf verschiedenste Weise befüllen: Mit Getreide, Reis, auch mit Hackfleisch usw. Ich habe die Kohlrabi mit roten Linsen, gekochtem Ei, Sauerrahm, Parmesan und natürlich mit den Kohlrabischnipseln vom Aushöhlen gefüllt. Diese Füllung ist auch nach dem Gratinieren schön weich und feucht und fühlt sich fast etwas sämig an. Dazu Peperonistreifen, die ich vor dem Anbraten mit Puderzucker bestreut habe, der beim Braten leicht karamelisiert und den Peperonistreifen ein süßliches Röstaroma verleiht.

Zutaten (1 Portion)

1 grosses Kohlrabi
40g rote Linsen
1 hartgekochtes Ei
2El Sauerrahm
40g geriebener Parmesan
2 Peperonihälften (rot und gelb)
1/2El Puderzucker
 Salz und Pfeffer
 Bratbutter

Zubereitung:

Kohlrabi schälen, Deckel und Boden flach schneiden, quer halbieren. Die beiden Hälften bis auf einen ca. 1cm dicken Rand aushöhlen. Mit etwas Salz bestreuen, auf ein Backblech stellen, etwas Wasser ins Blech geben und bei 180° im Ofen 15 Minuten vorgaren.

Linsen in 1,5dl ungesalzenem Wasser weich kochen (ca. 10 Minuten, Packungsaufschrift beachten). Beiseite stellen.

Kohlrabischnipsel etwas feiner hacken und in Bratbutter kräftig anbraten bis sie braune Röstspuren zeigen. Etwas auskühlen lassen und zu den Linsen geben. Sauerrahm zugeben, Ei hacken und ebenfalls zugeben. 3/4 des geriebenen Parmesans zugeben und alles vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Füllung in die vorgegarten Kohlrabi geben, mit dem Rest des Parmesans bestreuen, eine Butterflocke daraufgeben und 20 Minuten im Ofen bei 180° überbacken.

Peperoni schälen, das geht gut mit dem Sparschäler, zuerst quer halbieren und danach längs zur Faser in ca. 5mm breite Streifen schneiden. Mit Puderzucker bestäuben. In Bratbutter heiss anbraten, salzen, sobald sich die Streifen zu bräunen beginnen, Bratpfanne vom Herd ziehen und zugedeckt bis zum Anrichten warmhalten.





