

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Kohlrabi mit Hirsefüllung

4 Kohlrabi (680 g Netto)

jod. Meersalz

120 g Netto Zwiebeln  
20 g ungeh. Pflanzenmarg.  
180 g Netto Champignons  
schneiden, zugeben, ebenfalls

125 g Hirse  
1/4 l Gemüsebrühe

Pfeffer, schwarz  
Paprika edelsüß  
60 g ger. Emmentaler  
250 g saure Sahne  
Liebstöckl, gehackt

Gesamt: 1057 kcal : 4 = 264 kcal  
Dazu: Kartoffelpüree

schälen, aushöhlen, das Ausgehöhlte feinhacken, die Kohlrabi in Salzwasser ca. 10 Min. garen, herausnehmen, abtropfen lassen, würfeln, in andünsten, halbieren, blättrig fein

das Ausgehöhlte und mit aufgiessen, und bei geschlossenem Pfannendeckel b. kl. Hitze ca. 15 Min. garen. Würzen mit:

untermischen und unterheben. Zuletzt mit würzen. Masse in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen. Rest der Masse in einer feuerfesten, flachen Auflaufform verteilen, die Kohlrabi hineinsetzen und im Backofen kurz überbacken.