

## Gefüllte Kohlrabi mit Linsen

*Vermisst hier jemand Fleisch?*



**Cindy Stieger**

Leiterin E-Business

**Das steht immer im Kühlschrank:** Joghurts, Käse, Eier, Senf und Mayo, Butter, Fruchtkonfitüre, Weisswein, Bier, essigsaurer Tonerdegel.

**Das ist immer im Vorrat:** Pelati, diverse Reissorten, Pasta, Artischockenherzen, Zucker, Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Kaffee, Tee, Knäckebrot, Linsen, Beutelsuppe für 1 Tasse, Polenta, Tiefkühlspinat.

**Das vergesse ich immer einzukaufen:** Abfallsäcke, Abwaschmittel.

**Mein Lieblingsrezept als Kind:** Schokoladekuchen mit Smarties.

**Meine Henkersmahlzeit wäre:** Fondue.

**Meine letzte Küchenkatastrophe:** Passierte beim Werkeln mit dem Pürierstab.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

**4 Kohlrabi** (je ca. 300 g)

**300 g Krautstiel**  
**200 g Doppelrahm-Frischkäse** (z. B. Philadelphia)

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**1 EL Olivenöl**

**4½ dl Gemüsebouillon**

**160 g rote Linsen**

**½ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

Portion: 366kcal, E 20g, Kh 34g, F 17g

**VEGI**

### 1. Schritt



**Kohlrabi** schälen, einen flachen Deckel abschneiden. Kohlrabi mit einem Kugelausstecher bis auf einen ca. ¼ cm dicken Rand aushöhlen, Kugeln beiseite stellen.

### 2. Schritt



Blätter des **Krautstiels** fein schneiden, mit dem **Käse** mischen, in die Kohlrabi verteilen. **Zwiebel** fein hacken, **Knoblauch** pressen, beides im warmen **Öl** andämpfen. **Bouillon** dazugießen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. knapp weich köcheln.

### 3. Schritt



**Krautstielstiele** fein schneiden, beiseite gestellte Kohlrabi und **Linsen** begeben, zugedeckt ca. 10 Min. fertig köcheln, würzen.

**Rezept Betty Bossi**  
Betty Bossi Zeitung Nr. 05/2013  
© Betty Bossi AG  
www.bettybossi.ch

**Betty Bossi**