



REZEPT DER WOCHE

06.09. bis 12.09.2021

GEFÜLLTE KOHLRABI-KÖRBCHEN (Für 4 Personen)

MIT SALZKARTÖFFELCHEN UND ZITRONEN-SAHNESAUCE

Das brauchen Sie:

- 4 Kohlrabi mit Grün (Art.-Nr. 703)
- 8 Kartoffeln (Art.-Nr. 511)
- 3 Frühlingszwiebeln (Art.-Nr. 405)
- 1 Knoblauchzehe (Art.-Nr. 411)
- 50 g Walnusskerne (Art.-Nr. 5445)
- 150 g Schafskäse, Manouri (Art.-Nr. 2101)
- 3 Scheiben Mischbrot vom Vortag (Art.-Nr. 3015)
- 100 g saure Sahne (Art.-Nr. 2278)
- 1 Bund Basilikum (Art.-Nr. 473)
- 2 EL Rapsöl (Art.-Nr. 8249)
- 1 Ei (Art.-Nr. 1994)
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL Kümmel (Art.-Nr. 8362)

Für die Zitronen-Sahnesauce:

- 2 EL Margarine (Art.-Nr. 8047)
- 2 EL Mehl (Art.-Nr. 6003)
- 200 ml Milch (Art.-Nr. 2002)
- 1 Zitrone (Art.-Nr. 1760)
- Salz, Pfeffer, Muskat

Margarine in einem Topf schmelzen, Mehl darüber stäuben, mit dem Schneebesen verrühren und kurz anschwitzen (nicht bräunen). Mit der Milch und ca. 200 ml Kochwasser ablöschen, gründlich durchrühren und aufkochen lassen. Ist die Sauce noch zu dick, noch etwas Kochwasser untarrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und reichlich Muskat abschmecken.

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:

Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de

www.deckersbiohof.de

Und so geht's:

Die Kartoffeln waschen und danach in gesalzenem Wasser etwa 25 Minuten in der Schale gar kochen. 1 bis 2 Teelöffel Kümmel im Kochwasser geben den Kartoffeln eine feine, leicht würzige Note.

Die Kohlrabi putzen, die Blätter beiseitelegen. Die Knollen schälen, quer halbieren und alle Hälften mithilfe eines Kugelausstechers bis auf einen knapp 1 Zentimeter breiten Rand aushöhlen. Das ausgelöste Kohlrabiflesh klein hacken und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und zufügen. Knoblauch schälen und fein hacken. Walnüsse mit einem großen Messer mittelfein hacken. Beides ebenfalls in die Schüssel geben.

Den Schafskäse und das Brot in kleine Würfel schneiden. Mit dem Öl unter das zerkleinerte Gemüse mischen. Basilikum und Kohlrabiblätter waschen, trockenschütteln und grob hacken. Mit dem Ei in einem Blitzhacker pürieren. Die Mischung unter die Brotmasse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ausgehöhlte Kohlrabihälften innen salzen, pfeffern und mit der Masse füllen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Jeweils mit 1 Klecks saurer Sahne garnieren und servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF