

Gefüllte Kohlrabi Hackfleischbällchen Kichererbsen-Salat mit und und



Mit krossem Speck

Kohlrabi kennt man als Gemüse, kleingeschnitten und gegart. Und meistens in einer hellen (Käse-)Sauce zubereitet.

Ich bin einen anderen Weg gegangen.

Kohlrabi kann man auch gut aushöhlen und füllen.

Dazu werden die geschälten Kohlrabi erst einmal im Ganzen gegart.

Dann ausgehöhlt und mit einer üblichen Hackfleischmasse gefüllt.

Dann werden sie in einer Auflaufform oder einem Bräter im

Backofen gegart, damit die Füllung auch durchgegart ist.

Für etwas Würze und Krossheit gibt man einige Speckscheiben auf die gefüllten Kohlrabi im Backofen.

Von der Füllmasse bleibt sicherlich etwas übrig, denn die Kohlrabi fassen nicht so besonders viel.

Also rollt man sie zu Hackfleischbällchen, frittiert sie in der Fritteuse und serviert sie als Beigabe zu den gefüllten Kohlrabi.



Leckere Kichererbsen mit Petersilie und Koriander

Ach ja, und der Salat. Am besten verwendet man gegarte Kichererbsen aus der Dose. Denn bei getrockneten Kichererbsen benötigt man etwa 12 Stunden zum Einweichen und Garen, bis man diese dann weiter verwenden kann.

Das Dressing für die Kichererbsen ist einfach. Ein gutes Olivenöl. Dazu kleingeschnittene Petersilie und Koriander. Salz, Pfeffer und Zucker. Und etwas Zitronensaft für Säure.

Für 2 Personen

- 4 Kohlrabi
- 12 Scheiben Bauchspeck

Für die Füllung:

- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- frische Petersilie
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Für den Salat:

- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- Olivenöl
- Zitrone (Saft)
- Petersilie
- Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 50 Min.



Gemüse als Hauptmahlzeit

Kichererbsen in eine Schüssel geben.

Petersilie und Koriander kleinwiegen. Zu den Kichererbsen geben.

Etwas Zitronensaft darüber träufeln.

Etwas Olivenöl dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Kohlrabi schälen.

In einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten garen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Kochwasser aufbewahren.

Toastbrotsscheiben in kleine Würfel schneiden und in kaltem Wasser kurz einweichen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Toastbrotwürfel ausdrücken und dazugeben.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls hineingeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen.

Einen Deckel bei jeder Kohlrabi abschneiden.

Das Innere der Kohlrabis vorsichtig mit einem Esslöffel aushöhlen.

Kohlrabis mit der Hackfleischmasse füllen.

In eine Auflaufform oder einen Bräter setzen.

Deckel der Kohlrabi obenauf geben.

Jeweils drei Scheiben Speck auf die Kohlrabis legen.

Auflaufform oder Bräter mit einem Teil des Kochwassers aufgießen.

Backofen auf 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Kohlrabi auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Währenddessen restliche Hackfleischmasse zu Kugeln formen. Wenn die Masse nicht gut zusammenhaftet, eventuell noch ein Ei und Semmelbrösel dazugeben.

Fett in der Fritteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Kugeln im siedenden Fett etwa 3 Minuten kross frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Kohlrabi aus dem Backofen nehmen.

Jeweils zwei Kohlrabi mit den Speckscheiben auf einen großen Teller geben.

Hackfleischbällchen dazu verteilen.

Kichererbsen-Salat in zwei kleinen Schalen dazu servieren.

Guten Appetit!