



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-FAT - 1 PORTION

GEFÜLLTE KOHLRABI MIT GEMÜSE

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C auf Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Kohlrabi schälen und in gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten kochen.
3. Dann die leicht abgekühlten Kohlrabi mit einem Messer oder Esslöffel aushöhlen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
4. Die Möhre, sowie den Lauch und die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
5. Die Petersilienwurzel in Stücke schneiden.
6. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe in eine beschichtete Pfanne geben und 3 Minuten anbraten. Die Hälfte des Inneren der Kohlrabi, den zerbröselten Feta und die gehackte Petersilie dazugeben.
7. Nun die Masse in die ausgehöhlten Kohlrabi geben, diese in eine Auflaufform stellen und für 10 Minuten in den Backofen schieben.
8. Tipp: Ein Klecks Magerquark mit frischen Kräutern eignet sich super als Dip!

ZUTATEN

2 Kohlrabi
125 g Feta, 9 % Fett
1 Petersilienwurzel
0,25 Lauch
1 Möhre
10 Champignons
50 ml Gemüsebrühe
1 EL Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer
Knoblauchpulver



431
Kalorien



25g
Kohlenhydrate



41g
Eiweiß



13g
Fett



17g
Ballaststoffe