

# Gefüllter Kohlrabi mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	503 kcal/ 2105 kJ	Fett:	34 g
Eiweiß:	22 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	11 g
Kohlenhydrate:	28 g	ungesättigte Fettsäuren:	23 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 1 Stunde

## Zubereitung:

1. Kohlrabi schälen und in Salzwasser ca. 20-30 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit rote Linsen in etwas Wasser ca. 3 Minuten weich kochen. Anschließend Linsen abgießen und beiseite stellen.
2. Zwiebel pellen und würfeln. 50 g Walnüsse hacken. 1 Esslöffel Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Walnüsse und Rosmarin darin kurz anbraten. Ricotta mit der Zwiebel-Walnuss-Mischung verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver kräftig abschmecken. Linsen, die Hälfte Parmesan und die Cranberries untermengen.
3. Kohlrabi abgießen und mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Die Kohlrabis mit der Ricotta-Mischung füllen. Die Kohlrabibällchen vom Aushöhlen beiseite stellen.
4. Kohlrabis in eine Auflaufform setzen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und kleine Butterflöckchen darauf setzen. Etwas Brühe in die Form gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 160 Grad) ca. 20-25 Minuten backen.
5. Restliches Olivenöl erhitzen. Die Kohlrabibällchen darin kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und die übrigen Walnüsse untermischen. Die Bällchen mit den gefüllten Kohlrabi anrichten und mit Kartoffelpüree servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

- 4 Kohlrabi (à ca. 350 g)
- Salz
- 40 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 80 g kalifornische Walnüsse
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gehackter Rosmarin
- 250 g Ricotta
- Pfeffer, Chilipulver
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 30 g getrocknete Cranberries
- 1 EL Butter
- etwas Gemüsebrühe