

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
341 kcal

KOHLLENHYDRATE
16,2 g

FETT
13,1 g

EIWEISS
37,7 g

BALLASTSTOFFE
6,1 g

Pikanter Kohlrabiauflauf

Zubereitung (40 Min.)

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Kohlrabi schälen und in fingerbreite Stifte schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden.
3. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabistifte 5 Minuten dünsten, anschließend auf niedriger Stufe warm halten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Eine beschichtete Pfanne erwärmen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit dem Rinderhackfleisch anbraten. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Petersilie sowie Paprikapulver würzen und so lange braten, bis das Hackfleisch eine grau-bräunliche Farbe hat.
5. Als Nächstes die gehackten Tomaten dazugeben und alles noch 10 Minuten köcheln lassen.
6. Die Hackpfanne und die Kohlrabistifte in einer Auflaufform vermengen. Anschließend mit Käse bedecken und für 15 Minuten in den Backofen geben.

Zutaten

1 Kohlrabi (ca. 265 g)
150 g Tomaten, Konserve
100 g Rinderhack, mager
30 g Gouda 10 % Fett, gerieben
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
1/2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Basilikum, frisch