Gefüllte Kohlrabi mit Schweinefleisch und Erbsen

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

400 g	Fleisch vom Schweizer Schwein (z.B. vom Stotzen)
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Schnittlauch
4	Kohlrabi, je ca. 250 g
300 g	Erbsen, tiefgekühlt
2 EL	Butter
200 g	Risottoreis
8 dl	Gemüsebouillon
1 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
1 dl	Weisswein
2 dl	Hühnerbouillon
1 dl	Rahm
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
25 g	geriebener Sbrinz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

635	kcal
37 g	Eiweiss
62 g	Kohlenhydrate
24 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Kein Stress

Bei Schweinehalter Chappuis leben die Tiere möglichst stressfrei.

Zubereitung

1. Fleisch 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Zwiebeln und Knoblauch hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

3 Kohlrabi schälen, auf der oberen Seite einen Deckel abschneiden und die Kohlrabi aushöhlen. Das ausgelöste Fruchtfleisch fein hacken und für das Risotto beiseitestellen. Kohlrabi in Salzwasser knapp weich kochen, dann herausheben und abtropfen lassen. Im gleichen Kochwasser die Erbsen 2 Minuten kochen lassen, abgiessen und abtropfen lassen.

4 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Die Hälfte der Zwiebeln, Knoblauch und gehackte Kohlrabi darin andünsten. Reis sowie die Hälfte der Gemüsebouillon beifügen und das Risotto unter häufigem Rühren knapp bissfest garen, dabei nach und nach restliche Bouillon dazugiessen.

5 Fleisch in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden. In einer Bratpfanne das Öl erhitzen.

6 Fleisch darin portionenweise von allen Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen. Im Bratensatz restliche Zwiebeln andünsten. Weisswein dazugiessen und einkochen lassen. Dann Hühnerbouillon beifügen und alles zur Hälfte einkochen lassen. Rahm zur Sauce geben und diese mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Zum Servieren Kohlrabi in der Sauce zugedeckt erwärmen. Dann Fleisch, Erbsen und Schnittlauch beifügen und ebenfalls heiss werden lassen. Gleichzeitig den Käse unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Risotto auf Tellern verteilen, Kohlrabi dazu anrichten und mit Fleisch sowie Gemüse befüllen.

Tipp
Die Sauce kann mit beliebigen Kräutern wie Kerbel oder selbst gesammeltem Bärlauch verfeinert werden.