

Kohlrabi-Doppelburger

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Für 2 Personen

Pro Person: 512 kcal
F 31g, Kh 16g, E 42g



Rezept von
Betty Bossi.

Betty Bossi

2 Kohlrabi (je ca. 350 g), in ca. 1 cm dicken Scheiben
2 dl Gemüsebouillon, siedend
3 EL grobkörniger Senf

350 g Hackfleisch (Rind)
1 Zwiebel, fein gehackt
1 EL grobkörniger Senf
2 EL glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

1 EL Olivenöl
2 Metall- oder Holzspiesschen
einige glattblättrige Petersilienblätter

1. Kohlrabi in der Bouillon zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. knapp weich köcheln. Senf darunter-mischen, beiseite stellen.
2. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse zu 4 Tätschli formen, etwas flach drücken.
3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Tätschli beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 3 Min. fertig braten. Hacktätschli und Kohlrabi aufschichten, mit den Spiesschen fixieren. Senfsauce darüberträufeln, Petersilie darüberstreuen.

Miele Dampfgarer-Tipp: Kohlrabi mit nur 1 dl Gemüsebouillon in einen geschlossenen Dampfgarbehälter geben, ca. 10 Min. bei 100 Grad garen, so werden sie noch aromatischer.

Möchtest Du weitere leckere Gerichte zum Thema #SportsNutrition entdecken?
Dann besuche unsere Website: lovetoshare.ch