



Gefüllter Kohlrabi mit Kartoffelstampf

🕒 Preparation time: 45 minutes
👨‍🍳 Cooking time: 0 minutes
Total time: 45 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für zwei Portionen

Für die gefüllten Kohlrabiknollen

- Pflanzenöl zum Anbraten
- 2 frische Kohlrabiknollen
- 150 g frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g feines Sojagranulat/Sojaschnetzelchen/texturiertes Soja
- 80 ml Gemüsebrühe (oder leicht gesalzenes Wasser verwenden)
- 1 gehäufte EL Tomatenmark
- 2 EL Soja Cuisine oder Reis Cuisine
- Salz
- Bunter Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 1 EL gerebelte Kräuter der Provence
- 1 EL Agavendicksaft

Für den Kartoffelstampf

- 500-650 g mehliges Kartoffeln
- 50 ml Pflanzendrink
- 2 EL Margarine | zum Beispiel Bio-Aslan
- Etwa 2 TL Salz
- Eine Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Ein halbes Bund glatte Petersilie

Zubereitung (45 Minuten)

1. Das Sojagranulat in einem Sieb so lange abspülen, bis das Wasser ganz klar bleibt. 80 ml Gemüsebrühe erhitzen und das Sojagranulat in der Brühe kurzzeitig aufkochen lassen. Danach die Herdplatte abstellen und das Granulat im Topf etwa 5-8 Minuten auf der heißen/warmen Herdplatte ziehen lassen. Das Sojagranulat sollte die Brühe vollständig aufgenommen haben und dann, fast trocken, leicht im noch warmen/heißen Topf vor sich hinrösten.
2. Jetzt sind die Kohlrabiknollen an der Reihe. Den jeweils oberen Teil der beiden Kohlrabiknollen entfernen. Tipp: Ich verwende den oberen Kohlrabiteil später als Dekoration der gefüllten Kohlrabiknollen. Daher belasse ich die jungen, frischen Blätter am "Kohlrabi-Deckel" und lege die beiden oberen Hälften während der Zubereitung der gefüllten Kohlrabis in eiskaltes Wasser, damit sie schön knackig und die Blätter frisch bleiben.
3. Die Kohlrabiknollen schälen und mit Hilfe eines Messer sowie zusätzlich eines Melonensausstechers oder Eiskugelformers innen aushöhlen. Die Kohlrabiknollen sollten so weit wie möglich ausgehöhlt werden, ohne dass die Seitenwände durchbrochen werden. Ein Drittel des Kohlrabifruchtfleisches wird mit den anderen Zutaten angebraten. Das restliche Fruchtfleisch der ausgehöhlten Kohlrabiknollen esse ich roh bzw. verarbeite es im (Beilagen-)Salat.
4. Die ausgehöhlten Kohlrabiknollen anschließend in einem Topf mit Salzwasser bedeckt etwa 15-18 Minuten köcheln lassen.
5. Während die Kohlrabiköpfe kochen, können Füllung und Kartoffelstampf zu- und vorbereitet werden. Dafür die Zwiebel und die Knoblauchzehe jeweils schälen und in ganz feine Würfel schneiden. Beides bereit stellen.
6. Den frischen Spinat gut waschen. Einen kleinen Topf mit Wasser und etwa 2 EL Salz erhitzen. Den frischen Spinat darin etwa 3-4 Minuten blanchieren. Den Spinat danach unmittelbar zuerst in eiskaltes Wasser geben und danach mit den Händen ausdrücken. Den Spinat mit einem Messer grob hacken und bereit stellen.
7. Nun ist in etwa Halbzeit beim Garen der Kohlrabiknollen im Salzwasser und die Zubereitung des Kartoffelstampfs kann starten. Dafür vier

Kartoffeln schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Dadurch garen die Kartoffeln schneller, als wenn man sie am Stück ins Salzwasser gibt. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Kartoffelstücke darin etwa 10-12 Minuten garen. Die Kartoffelstücke müssen gerade nur so von Wasser bedeckt sein. Die Garzeit hängt von der Kartoffelsorte ab. Die Kartoffeln müssen schön weich werden, fast zerfallen, damit man sie gut stampfen kann.

8. Jetzt den Ofen auf 210 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze).
9. Während die Kohlrabi noch weiter köcheln und die Kartoffelstücke weich kochen, kann die Füllung für die Kohlrabiknollen zubereitet werden. Dafür in einer Pfanne etwa 2 EL neutrales Pflanzenöl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Das vorbereitete Sojagranulat hinzu geben und mit den Zwiebel- und Knoblauchstückchen scharf anbraten. Dann ein Drittel des angefallenen Kohlrabifruchtflisches sowie den blanchierten Spinat hinzugeben. Alles gut mit Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer, etwas süßem Paprikapulver und einem EL Agavendicksaft abschmecken und anbraten.
10. Einen gehäuften EL Tomatenmark und etwa 2 EL Soja Cuisine hinzufügen und untermengen. Das Ganze auf niedriger Temperatur ein wenig schmoren lassen. Dann die Pfanne mit der vorbereiteten Füllung zur Seite stellen.
11. Eine kleine Auflaufform bzw. eine feuerfeste Form mit etwas neutralem Pflanzenöl ausstreichen. Die beiden Kohlrabiknollen aus dem heißen Salzwasser nehmen, das Wasser auch aus dem Inneren der Knollen schütten (vorsicht: heiß!) und die Knollen nebeneinander mit der Öffnung nach oben in die Auflaufform setzen. Die Füllung in die Kohlrabiknollen geben. Dabei mit einem Löffel die Füllung in den Knollen verdichten/andrücken. Die Kohlrabiknollen kommen jetzt nochmals abschließend etwa 10 Minuten in den Ofen.
12. Während die Kohlrabiknollen im Ofen sind, kann das Kartoffelstampf zubereitet werden. Wenn die Kartoffelstücke weich sind, das Wasser komplett abgießen. Etwa 50 ml Pflanzendrink und 2 EL Margarine zu den Kartoffelstücken geben und die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer (oder zur Not mit einer großen Gabel) zu Püree stampfen. Ganz nach individuellem Geschmack mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sollte der Kartoffelstampf dann noch nicht sämig genug sein, kann noch etwas Pflanzenmilch oder ein weiterer EL vegane Butter untergemengt werden. Zum Abschluss frisch gehackte Petersilie großzügig unter den Kartoffelstampf rühren.
13. Die gefüllten Kohlrabi aus dem Ofen holen und neben dem Kartoffelstampf auf einem Teller anrichten. Die zuvor entfernten Kohlrabideckel aus dem kalten Wasser nehmen, abtropfen lassen und als "Deckel" auf die Kohlrabiknollen setzen. Mit gehackter Petersilie garniert, servieren.