REZEPTTIP 01

Die haben es in sich!

Gefüllte Kohlrabi mit Tomaten-Gurken-Salat

Vegan | Zubereitungszeit: etwa 80 Min. | einfach

Bilder: © Ariane Bille für BVEO

„Fresh-Veggie-Kohlrabi-Day“

Zubereitung

- Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Kohlrabi putzen, schälen und etwa 15-20 Min. in Salzwasser vorgaren.
- Ingwer und Zwiebel schälen und feinhacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Linsen waschen und abtropfen lassen. Tofu würfeln.
- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, 0,5 der Zwiebel und Currypaste darin anbraten. Mit Wasser ablöschen, ein Drittel der Tomatenwürfel und den Tofu hinzufügen und etwa 10-12 Min garen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fertig gegarten Kohlrabi aus dem Wasser nehmen, unter kaltem Wasser abschrecken und aushöhlen. Das Innere zur Seite stellen. Kohlrabi mit Linsen füllen, in eine ofenfeste Form geben und im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Min. fertig garen.
- Inzwischen Gurke waschen, trockenreiben und würfeln. Mit restlicher Tomate und Zwiebel, 1 EL Olivenöl und 0,5 EL Essig vermischen. Petersilie waschen, trocken schütteln und feinhacken. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie bestreuen.
- Kohlrabi-Inneres hacken, mit dem Joghurt vermischen, auf 2 Teller verstreichen und mit jeweils 1 TL Olivenöl beträufeln. Kohlrabi daraufsetzen, mit Kokosraspeln und Cayennepfeffer bestreuen und zusammen mit dem Tomaten-Gurkensalat genießen.

Zutaten

für 2 Personen:

- Meersalz
- 2 Kohlrabi
- 1 cm Ingwer
- 1 Zwiebel
- 3 große Tomaten
- 40 g rote Linsen
- 40 g Räucher-Tofu
- Olivenöl
- 1 TL rote Currypaste
- 75 ml Wasser
- 0,3 Gurke
- 4 Zweige Petersilie
- Weißweinessig
- Pfeffer
- 50 g veganer Joghurt
- 1 Handvoll Kokosraspel
- 1 Prise Cayennepfeffer