

Mit Hähnchen-Ragout gefüllter Kohlrabi mit Tomaten-Reis

Für zwei Personen

Für die Kohlrabis:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	2 mittelgroße Kohlrabis	1 rote Paprika
2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen	75 ml Gemüsefond
100 g Schmand	75 g Parmesan	$\frac{1}{2}$ TL Chilisalz
2 EL Speisestärke	neutrales Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

150 g Basmati-Reis	400 g passierte Tomaten	2 Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Chilisauce
200 ml Wasser	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

Für die gefüllten Kohlrabi diese schälen und mit einem Parisienne-Ausstecher aushöhlen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser circa sechs Minuten garen. Kohlrabi-Inneres circa drei Minuten kochen, abschließend klein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Paprika putzen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Hähnchen waschen, trockentupfen und würfeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mehlieren. Knoblauch, Paprika, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne mit wenig Öl kräftig anrösten.

Für den Reis Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln und zusammen mit den passierten Tomaten in einem Topf erhitzen. Fünf Minuten köcheln lassen. Tomaten in Stücke schneiden und mit dem Reis in den Topf geben und circa 20 Minuten ziehen lassen. Regelmäßig umrühren. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

In die Pfanne Schmand einrühren. Die Sauce in die ausgehöhlten Kohlrabi füllen und in eine offene Form stellen. Parmesan reiben und über die Kohlrabi streuen. Im Ofen circa zehn Minuten gratinieren.

Den mit Hähnchen-Ragout gefüllten Kohlrabi mit Tomatenreis auf Tellern anrichten und servieren.

Peter Frank am 24. Oktober 2016