



## KOHLRABI GEFÜLLT MIT URKORNDUO & SENFSAUCE

### ZUTATEN

Für 2 Personen

180 g Urkorn-Duo  
Ca. ½ l Gemüsebrühe  
1 kl. Zwiebel  
1 Schuss Weißwein  
1-2 EL Bratöl  
2 Kohlrabi  
150 ml Sahne  
Ca. ¼ l Milch  
1-2 EL Senf mittelscharf  
1-2 EL süßer Senf grob  
Käse zum Überbacken z.B. Feta oder Gauda  
Kräuter z.B. Petersilie/ Dill/ Schnittlauch



### ZUBEREITUNG

Zwiebel würfeln und die Hälfte mit Öl im Topf andünsten. UrkornDuo zugeben und mit Wein ablöschen. Alles ca. 15 Minuten mit Gemüsebrühe unter häufigem Rühren köcheln. Backofen auf 200 Grad vorwärmen. Kohlrabis schälen, halbieren, aushöhlen und für 8 Minuten in Salzwasser kochen. Das Innere des Kohlrabis klein hacken und mit ¼ des UrkornDuos mischen und die Kohlrabis füllen. Mit Käse im Ofen goldbraun überbacken.

Soße: restliche Zwiebelwürfel in einer Pfanne andünsten. Senf, Milch und Sahne zugeben. Mit gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen warm servieren.

UrkornDuo ist eine genussvolle Mischung aus nussigen Einkorn-Nudeln und kernigem Kochdinkel.

LUST AUF MEHR REZEPTE? BESUCHEN SIE UNS AUF  
[www.kornkreis.bio/rezepte](http://www.kornkreis.bio/rezepte)

KORKREIS  
Erzeugergemeinschaft GmbH  
Talstraße 21 | 89542 Herbrechtingen  
[www.kornkreis.bio](http://www.kornkreis.bio) | [info@kornkreis.bio](mailto:info@kornkreis.bio)

