

Gefüllte Kohlrabi mit Lachs und Krabben

Zutaten (für 4 Portionen):

- 4 (mit Grün) mittelgroße Kohlrabi
- 3 Kartoffeln
- 5 Champignons
- 1 Zwiebel
- ¼ l Sahne
- 1 l Fischfond
- 1 Prise Muskat
- 1 Bund Petersilie
- 200 g Lachsfilet
- 200 g Nordseekrabben
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Die kleinen Kohlrabiblätter abschneiden, säubern und fein hacken. Kohlrabi schälen und eine Kappe abschneiden. Die Knollen in einem Abstand von 1 cm zum Rand rundum einschneiden. Das Fruchtfleisch herauskratzen und die Kohlrabi aushöhlen.

Das Kohlrabifleisch in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Pilze und Zwiebel putzen und ebenfalls würfeln. Das klein geschnittene Kohlrabifleisch mit Kohlrabiblättern, Zwiebeln, Champignons und 2 EL Krabben vermengen. Die Krabben geben dem Gemüse eine würzige Note. Die Masse mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Das Lachsfilet in etwas größere Würfel schneiden. Die ausgehöhlten Kohlrabi abwechselnd mit der vorbereiteten Gemüsemasse und den Lachswürfeln füllen. Mit einer Schicht Kartoffelwürfel abschließen.

Eine Auflaufform mit Sahne und Fischfond füllen, etwas salzen und pfeffern und etwas Olivenöl hinzugießen. Die gefüllten Kohlrabi in den Sud stellen. Sie sollten zur Hälfte in der Flüssigkeit stehen. Etwas Sud in die Kohlrabi füllen und die Oberfläche mit Olivenöl beträufeln. Die gefüllten Kohlrabi für etwa 30-40 Minuten im Ofen garen. Immer wieder mit etwas Sud begießen, damit die obere Schicht nicht verbrennt. Nach 10 Minuten die Hitze auf 160 Grad reduzieren.

Die Kohlrabi aus dem Ofen nehmen und auf Teller geben. Mit Krabben und etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Sendung/Quelle: Sass: So isst der Norden

Letzter Sendetermin: 04.08.2019

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen