

Hier und heute



Mit Rosinen und Reis gefüllte Kohlrabi und gefüllte Zwiebel

Sterneköchin Julia Komp verfeinert Kohlrabi und Zwiebeln mit einer Reis-Rosinen-Füllung – ein köstliches und raffiniertes Gericht.

Rezept

Mit Rosinen und Reis gefüllte Kohlrabi und gefüllte Zwiebel

von Julia Komp für 4 Personen

Zutaten für die Füllung

- 300 g ägyptischer Rundkornreis, Calasparra-Reis (Spanien) oder türkischer Rundkornreis (30 Minuten in Salzwasser eingeweicht)
 - **Reis-Wasser-Verhältnis in einem Reiskocher:** 1:1,25 (300 g Reis – 375 ml Wasser)
 - **Reis-Wasser-Verhältnis ohne Reiskocher:** 1:1,5 (300 g Reis – 400 ml Wasser)
- 100 ml Olivenöl
- 2 Schalotten (fein gewürfelt)
- 2 Tomaten (fein gewürfelt)
- 200 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 10 Minzblätter (fein geschnitten)
- 80 ml Granatapfelsirup (türkischer ist süßer, iranischer eher säuerlich)
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL Rosinen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Nach dem Kochen unterheben

- Saft von 2 Zitronen

Zubereitung der Füllung

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen.

Die Tomaten hinzufügen und den Topf vom Herd nehmen.

Alle weiteren Zutaten mit dem Reis vermischen und in einen Reiskocher geben.

Ohne Reiskocher: Alle Zutaten in einem Topf aufkochen, dabei die Wassermenge auf 1:1,5 (statt 1:1,25) erhöhen.

Den Reis garen bzw. quellen lassen und anschließend mit Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für das gefüllte Gemüse

- 4 große Gemüsezwiebeln (geschält)
- 4 große Kohlrabi (geschält)
- Salz und Kurkuma
- 2 Lorbeerblätter

Zubereitung

Einen großen Topf mit Wasser zum Blanchieren vorbereiten und kräftig mit Kurkuma und Salz würzen.

Die Zwiebeln und Kohlrabi im Ganzen circa 10–15 Minuten garen, bis sie weich, aber nicht matschig sind. Das Gemüse aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

Die Kohlrabi vorsichtig aushöhlen. Die Zwiebeln schichtweise auseinandernehmen, indem ein kleiner Deckel abgeschnitten wird. Das entfernte Gemüse fein hacken und unter die Reismischung mischen.

Die Kohlrabi und Zwiebeln mit der Reismasse füllen.

Hier und heute



Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten, das gefüllte Gemüse hineinsetzen, einen Schluck des Blanchierwassers hinzufügen und bei 180 °C für ca. 10 Minuten backen, bis alles gut durchgezogen ist.

Das gefüllte Gemüse kann mit cremigem Joghurt serviert werden.