



Bildquelle: AdobeStock@Noirchocolate

## Kohlrabi mit Tofu-Spinat-Füllung

### Zutaten für 2 Personen

- 2 Kohlrabi
- 50 g Buchweizen
- Zwei Handvoll Blattspinat
- Zwei Handvoll Pilze
- Zwei große Karotten
- 2 EL Rapsöl
- 125 g Räuchertofu
- 200 ml Pflanzendrink
- 100 g Tomaten
- Salz, Pfeffer und edelsüßes Paprikapulver

Hinweis: Die Mengenangaben können individuell verändert werden, sodass weniger Reste übrig bleiben.

### Zubereitung

1. Kohlrabi waschen, Blattgrün entfernen und beiseitelegen. Knollen schälen, quer halbieren und in Salzwasser ca. 20-25 Minuten bissfest garen.
2. Buchweizen ca. 12 Minuten in Salzwasser kochen, abkühlen lassen. Spinat und Pilze waschen und grob hacken. Karotten waschen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spinat, Pilze und Karotten kurz anbraten. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Tofu zerkleinern und dazu geben, alles mit dem Buchweizen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabiblätter hacken und untermischen.
3. Kohlrabi aus dem Wasser heben. Etwas abkühlen lassen und das Innere mit einem Kugelausstecher auslösen. Die ausgestochenen Kohlrabi-Kugeln zusammen mit Pflanzendrink und Paprikapulver in einer Auflaufform vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die ausgehöhlten Kohlrabis hineinlegen. Tomaten waschen, kleinschneiden und drum herum verteilen.
4. Mischung in die Kohlrabis füllen und im Backofen bei 200°C Umluft insgesamt ca. 25 Minuten backen. Ofen nicht vorzuheizen. Nach ca. 15 Minuten Ofen ausschalten und Kohlrabis mit der Restwärme ca. 10 Minuten weiterbacken.

**KOHLRABI MIT TOFU-SPINAT-FÜLLUNG**

**Eine außergewöhnliche Kombination**