



Print

Categorie:

Varia

- 4 kleine koolrabi's
- 2 sjalotjes
- 1 teentje look
- olijfolie
- 400 g gehakt, seitangehakt of gehakte tofu
- 200 g gierst
- 1 handvol verse muntblaadjes
- 1 klein chilipepertje, zonder zaadjes, gesnipperd
- 4 tomaten



Maak de koolrabi schoon en schil ze. Kook ze beetgaar in lichtgezouten water en laat uitlekken. Snij er een hoedje af en hol de koolrabi uit. Zet even apart.

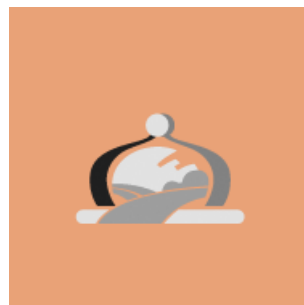
Snipper de sjalotjes en de look en stoof ze glazig in de olijfolie. Doe het gehakt erbij en bak dit tot het korrelig is. Kook de gierst in 2 x zijn volume aan water. Snij het uitgeholde deel van de koolrabi in stukjes en meng dit samen met het gehakt onder de gierst. Breng op smaak met peper, zout, chilipeper en verse muntblaadjes. Vul de uitgeholde koolrabi met dit mengsel en zet het hoedje er bovenop.

Snij de tomaten in kleine blokjes en breng ze op smaak met peper en zout. Doe een beetje olijfolie in een ovenschaal en schik de tomatenblokjes hierin. Leg de gevulde koolrabi op de tomatenblokjes en zet de ovenschaal nog 30 minuten in een voorverwarmde oven op 180°.

Meer recepten op <http://www.biomijn Natuur.be/recepten>

Bron : Biokookboek "Heerlijk puur"

Print deze pagina



Kalfshamburger met huisgerookte ham en gegrilde groenten en salade bergjes
 Omelet met Meesterlyck-ham en tomaat, salade met jonge wo...

**Zomerse hapjestafel****Bloemkool Frittata met citroenmelisse**

[Home](#) | [Recepten](#) | [Slim bekeken](#) | [Lekker gezond](#) | [Wie zijn we](#) | [Dagelijkse kost](#) | [Fonds](#) | [Fruit](#) | [Gevogelte en konijn](#) | [Granen](#) | [Groenten](#) | [Kruiden en specerijen](#) | [Noten en zaden](#) | [Oliën en vetten](#) | [Peulvruchten](#) | [Vlaams Centrum voor Agro-
Schaal-, week- en schelpdieren](#) | [Vlees](#) | [Vis](#) | [Zuivel en eieren](#) | [Zoetmiddelen](#) | [Seizoenstoppers](#) | [Mijn homepage](#) | [en
Mijn recepten](#) | [Win!](#) | [Facebook fanpagina](#) | © 2013 VLAM vzw | [Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing](#) |
ON 454.423.323 | [Toegankelijkheidsverklaring](#) | [Privacy](#) | [Disclaimer](#) | [Contact](#)

Visserijmarketing 