



## Frühlingskohlrabi gefüllt mit Shiitake und Tempeh auf Bärlauch-Kartoffelstampf

Ein veganes Rezept von Armin Roßmeier

### Zutaten (für vier Portionen):

4 mittlere Kohlrabi  
100 ml Gemüsebrühe

### Füllung:

150 g Shiitakepilze, fein gewürfelt  
3 EL Olivenöl  
150 g Tempeh, in zentimetergroßen Würfeln  
1 Frühlingszwiebel, in Ringen  
150 g veganer Lakenkäse  
4 EL grob gemahlene grüne Kürbiskerne  
1 EL Thymian, fein gerebelt  
Salz, Chiliflocken

### Stampf:

400 g Kartoffeln mehlig kochend, geschält  
4 EL Bärlauchpüree  
80 ml Mandel-/Haferdrink  
Salz, Pfeffer

### Topping:

120 g Rote Betewürfel, in Olivenöl angeschwitzt mit Minze

### Zubereitung (circa 40 Minuten):

Die Blätter vom Kohlrabi entfernen, den Kohlrabi schälen, rund halbieren und mit dem Löffel in der Mitte aushöhlen. Das Ausgehöhlte grob hacken. Die Kohlrabihälften in Gemüsebrühe legen und zugedeckt bissfest garen.

Tempeh in Öl anbraten, Shiitake und Frühlingszwiebelringe zufügen, alles gut angehen lassen. Den Lakenkäse unterheben und bei mittlerer Hitze alles cremig werden lassen. Mit Salz, Chiliflocken und Thymian verfeinern und kurz abkühlen lassen. Diese Masse in die Kohlrabihälften füllen, mit gehackten Kürbiskernen bestreuen und im Backofen kurz gratinieren.

Für den Stampf das Ausgehöhlte der Kohlrabi zusammen mit den grob zerkleinerten Kartoffeln in leichtem Salzwasser gut weichkochen. Überschüssiges Kochwasser abschütten. Alles mit einem Stampfer unter Zugabe von warmem Hafer-/Mandeldrink zu Stampf aufbereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Bärlauchpüree (hergestellt mit etwas Olivenöl im Mixer) unterheben.

Den Stampf auf Tellern verteilen, die halbierten Kohlrabis daraufsetzen und mit Rote Betewürfeln und Minze ringsum ausgarnieren.

Anstelle von Shiitake können alle Arten von Zuchtpilzen verwendet werden. Statt Tempeh kann auch Seitan oder Tofu zum Einsatz kommen.