

Kohlrabi-Sandwich überbacken

Zutaten für 2 Portionen:

- ✂ ▶ ca. 600 g Kohlrabi (2 mittelgroße)
- ✂ ▶ 150 g gerieb. Emmentaler
- ✂ ▶ 1 Pack. TK gemischte Kräuter
- ✂ ▶ Salz & Pfeffer

Béchamelsoße:

- ✂ ▶ 40 g Butter
- ✂ ▶ 2 EL Mehl
- ✂ ▶ 150 ml Milch
- ✂ ▶ 150 ml Kohlrabi Kochwasser
- ✂ ▶ Salz & Pfeffer & Muskat

Zubereitungszeit: 20 min

Backzeit: 10 – 15 min.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2



Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser garen ca. 5 – 8 min. (so garen wie ihr ihn gerne von der Konsistenz mögt). 150 ml vom Kochwasser aufheben, dann den Kohlrabi abtropfen lassen.

1 Scheibe Kohlrabi in eine Auflaufform geben, 1 EL Käse und 1 TL Kräuter auf die Scheibe geben und mit der nächsten Scheibe abdecken. So fortfahren bis alle Kohlrabi Scheiben aufgebraucht sind.

Für die Béchamelsoße:

Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zufügen und kurz anschwitzen lassen. Mit Milch und Kohlrabi Kochwasser ablöschen, zu einer sämigen Soße einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer & gerieb. Muskatnuss abschmecken. Über die Kohlrabi Scheiben geben, restlichen Käse darüber streuen evtl. noch einige Kräuter und bei 180 Grad 10 – 15 min. überbacken.