



Gevulde koolrabi met romige risotto

Ik heb weer een lekker vegetarisch recept voor jullie. Vandaag deel ik het recept voor vegetarisch gevulde koolrabi en je mist het vlees helemaal niet. Superlekker en ontzettend gemakkelijk om te maken. Koolrabi is een groente die wij vaak rauw eten. Heerlijk om bij een borrel op tafel te zetten met een roomkaas chilisaus dip. Daarnaast kun je deze ook goed koken als groenten voor bij een avg'tje. In dit recept doe ik het eens anders ik vul ze met risotto, wat ontzettend lekker en goed vullend bleek te zijn. Ik denk dat je van 2 koolrabi's met 3 personen goed kunt eten.

Wij hebben een paar jaar geleden met Sinterklaas bij mijn ouders een airfryer gekregen en die gebruiken we regelmatig. Naast dat we er frietjes en vlees in bakken, maak ik er ook ovensgerecht en cake in. Zo ook deze gevulde koolrabi's. Doordat de warmte gelijkmatig verdeeld wordt in een kleinere ruimte dan mijn oven is het gerecht ook sneller klaar.

Ingrediënten voor 2 gevulde koolrabi's:

- 250 gram risotto
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 2 koolrabi's
- 200 gram spinazie
- 750 ml groentebouillon (750 ml water en 2 bouillonblokken)
- 1 eetlepel (room)boter
- Olie
- 125 gram buffel mozzarella
- 70 gram Parmezaanse kaas
- Peper
- Zout

Schil de koolrabi's met een dunschiller. Zorg dat ook de vezelige stukken weg gesneden zijn deze zijn taai en niet lekker om te eten. Kook de geschilde koolrabi's gedurende 12 tot 15 minuten in water met een beetje zout.

Pel en snipper de ui. Ook de knoflook pel je en hak je vervolgens fijn. Was de paprika, verwijder de zaadjes en snijd deze in kleine stukjes.

Verwarm een hapjespan met een beetje olijfolie. Fruit de ui en knoflook op laag vuur aan. Voeg na ongeveer 3 minuten de paprika toe en bak deze gedurende 3 minuten mee.

Maak een groentebouillon door water te koken en de bouillonblokjes erin op te lossen. Mocht je nog vers gemaakte groentebouillon in de diepvries hebben staan kun je deze ook opwarmen.

Voeg de risottorijst toe en bak deze 2 minuten mee met de groenten. Blijf roeren door de risotto tot de korrels glazig zijn geworden. Als de risottokorrel glazig ziet kun je dit afblussen met de groentebouillon. Voeg in een keer alle bouillon toe en plaats de deksel op de pan. Roer niet meer door de risotto. Mocht je dit toch doen dan moet erdoor blijven roeren anders koekt de risotto aan op de bodem.

Rasp in de tussen tijd de Parmezaanse kaas. Breek de mozzarella in stukken.

Als de koolrabi's gekookt hebben giet je deze af en koel ze terug met koud water. Dit stopt het garingsproces en je zorg ervoor dat ze voldoende afgekoeld zijn om uit te kunnen hollen. Hol ze uit met een parisienneboor, mocht je deze geen hebben probeer het dan met een theelepeltje (help eventueel met een mesje). Hol de koolrabi uit zodat er voldoende risotto in kan.

Als de bouillon bijna opgenomen is kun je de spinazie toevoegen. Leg de spinazie boven op de risotto en plaats de deksel weer op de pan. Zo kan de spinazie slinken.

Verwarm de oven voor op 200 graden of airfryer op 180 graden.

Als de bouillon volledig is opgenomen door de risotto proef je of deze gaar is. Indien dat niet het geval is voeg dan nog wat kokend water (uit de waterkoker/cooker) toe. Dit water wordt alsnog opgenomen tot de risotto. Als de risotto gaar is voeg je de boter, Parmezaanse kaas en de helft van de buffel mozzarella toe.

Breng de risotto op smaak met peper en zout.

De risotto is klaar als deze mede door de kazen en boter smeugig is.

Vul de uitgeholde koolrabi's met de risotto. Verdeel tot slot de achter gehouden mozzarella over de koolrabi's en plaats de koolrabi's in een ovenschaal. Zet de koolrabi nu nog 15 minuten in de voorverwarmde oven. In de airfryer zullen ze na 10 à 12 minuten klaar zijn.