

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 9-13 Uhr.

Gefüllte Weinblätter

Zutaten für 4 Personen:	
250 g Weinblätter in Salzlake	3 EL Olivenöl
150 g Langkornreis	150 g Lamm- oder Rinderhack
1 Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 TL getrockneter Oregano
1 Liter Gemüsebrühe	1 Bio-Zitrone

Zuerst legen Sie Weinblätter, so ca. 30 Minuten in kaltes Wasser, sonst sind die zu salzig, danach lassen Sie die Weinblätter abtropfen.

Zwiebeln und Knoblauchwürfel andünsten,
Rinderhackfleisch zugeben und krümelig anbraten,
noch Reis dazu, nach und nach Brühe angießen
und köcheln lassen bis der Reis gar ist.
Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Oregano würzen.

Jetzt füllen Sie die Weinblätter mit jeweils einem Esslöffel von dem leckeren Hackfleisch-Reis.

Die Weinblätter schön fest zusammenschlagen
und eine tiefe Auflaufform damit voll legen.

Schneiden Sie eine Bio-Zitrone in Scheiben,
die legen Sie oben drauf,
beträufeln die gefüllten Weinblätter gut mit Olivenöl.

Noch nicht fertig,
sie müssen noch einen halben Liter Brühe über die Weinblätter gießen bis die bedeckt sind
und 45 Minuten bei 180° abgedeckt im Ofen garen, in der Brühe abkühlen lassen.
Dazu passt hervorragend Tzaziki.