

Gefüllte Wirzblätter im Tomatenbett

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

Salz
150 g Wildreismischung, (Langkorn)
1 Zwiebel, mittelgross
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Tomatenpüree, gehäuft
400 g Pelatitomaten, gehackt
1 dl Gemüsebouillon
1 Knoblauchzehe
schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
8 Blätter Wirz, gross, schön
300 g Rüebl
1 Esslöffel Butter
40 g Pinienkerne
4 Esslöffel Sbrinz, gerieben

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zu aufwändig – lieber jemanden einladen! Oder das Gericht in der 2-Personen-Menge zubereiten und die zweite Portion am nächsten oder übernächsten Tag backen.

Info

Pro Portion
11 g Eiweiss
16 g Fett
40 g Kohlenhydrate
354 kKalorien
1482 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

- 1 In einer mittleren Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Salzen, dann den Reis hineingeben und bissfest garen. In ein Sieb abschütten und kurz unter kaltem Wasser abschrecken. Sehr gut abtropfen lassen.
- 2 Während der Reis gart, die Zwiebel schälen und klein würfeln.
- 3 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel darin hellgelb dünsten. Das Tomatenpüree beifügen, kurz mitdünsten, dann die Pelatitomaten und die Bouillon beifügen. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles auf mittlerem Feuer nur halb gedeckt 10–15 Minuten dicklich einkochen lassen. Am Schluss die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Die Mittelrippen der Wirzblätter flach schneiden. Das siedende Wasser salzen und die Wirzblätter darin etwa 3 Minuten vorkochen. Sorgfältig herausheben und in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Dann auf Küchenpapier trockentupfen.
- 5 Die Rüebl schälen. Zuerst der Länge nach in dünne Scheiben, dann in Streifen und diese in 2 cm lange Stücke schneiden.
- 6 In einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Rüebl hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und im eigenen Saft 5–8 Minuten dünsten. Gegen den Schluss hin die Pinienkerne beifügen und kurz mitrösten. Den Reis untermischen.
- 7 Die Wirzblätter auf der Arbeitsfläche auslegen, etwas Reismasse darauf geben und die Blätter locker zu einem länglichen Paket verschliessen. In eine gut ausgebutterte Gratinform legen. Die Tomatensauce darüber verteilen und alles mit dem Sbrinz bestreuen.
- 8 Die Wirzblätter im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille etwa 20 Minuten backen. Heiss servieren.