

Weinblätter mit Reis gefüllt (40 Stück)



Zutaten

50 Weinblätter
1 Tasse Olivenöl
Zitronensaft
250 Gramm Reis
1 Zwiebel (fein gehackt)
5 Frühlingszwiebeln
Dill, Petersilie, Minze (fein gehackt)
Salz und Pfeffer

Vorbereitung

1. Vermischen Sie alle Zutaten (außer das Olivenöl) in einer großen Schüssel.
2. Legen Sie das Weinblatt mit der gerippten Seite nach oben auf die Arbeitsfläche.
3. Geben Sie einen Esslöffel der Füllung in die Mitte des Blattes.
4. Falten Sie die Seiten des Blattes in die Mitte und rollen Sie das Blatt straff, um die Füllung einzuschließen.
5. Wiederholen Sie diesen Schritt mit den anderen Weinblättern und der restlichen Reisfüllung.
6. Bedecken Sie den Boden der Pfanne mit ca. fünf Weinblättern legen Sie die gefüllten Blätter darauf.
7. Legen Sie sie nebeneinander und bedecken Sie sie mit einem Teller (Oberseite nach unten), sodass sie nicht einreißen.

8. Übergießen Sie alles mit Olivenöl und Zitronensaft und bedecken anschließend alles mit Wasser.
-

Kochen Sie alles bei niedriger Hitze für 40 Minuten.

Notizen

Griechisches Essen ist ein gutes Beispiel für gesunde Ernährung, da viel Gemüse und Olivenöl verwendet wird. Als Vegetarier hat man kein Problem, wenn man durch Griechenland reist. Alle Restaurants bieten eine Auswahl an vegetarischen Gerichten in ihrer Speisekarte an, da sie Teil der griechischen Küche sind. Vegetarische Gerichte beinhalten farbenfrohe Salate mit verschiedenen zubereiteten Gemüsen und mehreren Arten von Kuchen. Gefüllte Weinblätter sind ein weiteres Beispiel für diese vegetarischen Gerichte und werden am besten mit Joghurt serviert.