



Kochwerkstatt Wiesbaden

Gefüllte Weinblätter

Zutaten:

- 1 Glas Weinblätter (ca. 200-250 g), abgetropft
- 200 g Langkornreis
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 1 Zitrone, Saft und Schale
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Wasser

Anleitung:

1. Den Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist. Den gewaschenen Reis in eine Schüssel geben.
2. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und glasig dünsten.
3. Die gehackte Petersilie, den Saft und die Schale einer Zitrone und optional etwas gemahlene Kreuzkümmel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Reismischung in die Pfanne geben und gut vermischen, bis der Reis gleichmäßig mit den anderen Zutaten bedeckt ist.
5. Einen Esslöffel der Reismischung in die Mitte jedes Weinblattes geben.
6. Die Seiten der Weinblätter über die Füllung falten und dann von der Unterseite her aufrollen, sodass kleine Päckchen entstehen.
7. Die gefüllten Weinblätter in einen Topf oder eine Pfanne legen. Dabei darauf achten, dass sie eng aneinander liegen, damit sie beim Kochen nicht aufgehen.
8. Die restlichen 2 EL Olivenöl über die gefüllten Weinblätter träufeln. Den Boden des Topfes mit Wasser bedecken, sodass die Weinblätter knapp bedeckt sind.
9. Die gefüllten Weinblätter zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und bei niedriger Hitze etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
10. Die gefüllten Weinblätter aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen, bevor sie serviert werden.

