

Reis



Gefülltes Gemüse mit Wildreis

Zutaten: 1 Tasse Wildreis
500g Champignons
etwas Zitronensaft
1 kl. gehakte Zwiebel
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Basilikum
Zucchini, Tomaten, Paprika Zwiebel

100g Gorgonzola
100g Creme fraiche
100g Obers

Zubereitung: 1 Tasse Wildreis weich dünsten,
500g Champignons vierteln mit etwas Zitronensaft beträufeln,
1 kl. gehakte Zwiebel mit Olivenöl leicht anrösten,
Champignon mitdünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist.
Mit Salz, Pfeffer, Basilikum würzen.
Alles mit dem Reis vermengen.
Zucchini, Tomaten, Paprika od. Zwiebel aushöhlen, ev. im heißen Rohr
vorgaren.
Reismischung ins Gemüse füllen und in eine gefettete Auflaufform
legen.

100g Gorgonzola pürieren, 100g Creme fraiche und 100g Obers
vermengen.

Sauce über das gefüllte Gemüse verteilen und bei 175° ca. 15 Min.
backen.