

Bioland-Hof Garrelt Agena

Hagenpolder 1
26736 Krummhörn-Schoonorth
Telefon: 04920 - 318
Fax: 04920 - 1339
eMail: info@biolandhof-agena.de
www.biolandhof-agena.de



Gemüsezwiebel, gefüllt

| | |
|-----------------------|---|
| 2 Gemüsezwiebeln | schälen, in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. garen, etwas abkühlen lassen. Von den Zwiebeln einen Deckel abschneiden, aushöhlen und das Zwiebelfleisch fein hacken. |
| 2 EL Butter | in einer Pfanne schmelzen lassen, darin das Zwiebelfleisch sowie |
| 1 rote Paprika | -fein gewürfelt- andünsten. |
| 125 g Langkornreis | kurz mit anschwitzen. |
| 250 ml Gemüsebrühe | hinzugeben, mit |
| Salz, Pfeffer, Muskat | würzen und bei geringer Hitze abgedeckt ca. 20 Min. garen lassen. |
| 1 EL Butter, | -gerieben- und |
| 100 g Käse | -fein gehackt- unter den Reis mischen, die Masse in |
| ½ Bd. Petersilie | die Zwiebeln füllen und die Deckel aufsetzen. Eine |
| | Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Zwiebeln |
| | sowie |
| 200 ml Gemüsebrühe | hineingeben und im Ofen bei 200 Grad etwa 15 Min. backen. |

