

Rezept (Zutaten für 3–4 Portionen)

Gefüllte Paprika / Weinblätter / Zucchini



Mahshi

**Paprika /
Weinblätter /
Zucchini**

Für die Soße:

250 ml passierte
Tomaten
50 ml Zitronensaft
50 ml Olivenöl
1 El getrocknete
Minze
2 Lorbeerblätter
Salz

Für die Füllung:

150 g Rinderfaschiertes
350 g Rundkornreis
2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 ml Olivenöl
1 El Tomatenmark
50 ml Zitronensaft
½ Bund Petersilie
1 El Getrocknete Minze
1 Tl Kreuzkümmel
1 Tl Korianderpulver
1 Tl Kurkuma
1 Tl schwarzer Pfeffer
½ Tl Sumach
½ Tl Zimt
Pfeffer
Salz

Zubereitung

Gefüllte Paprika / Weinblätter / Zucchini

1

Alle Zutaten für die Soße in ein Gefäß geben und mischen.

2

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Reis waschen. Die Zwiebel glasig andünsten. Tomatenmark hinzufügen und für einige Zeit mit andünsten. Nun Knoblauch hinzugeben und kurz mit andünsten. Anschließend den Reis hinzugeben und mit 500 ml Wasser auffüllen. Salzen, umrühren und einmal aufkochen lassen. Etwa 15 Minuten mit Deckel leicht köcheln lassen (solange, dass er noch leicht gar ist) und danach in einer Schüssel abkühlen lassen.

Petersilie waschen, schneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten zum Reis geben und durchmischen, dabei den Reis nicht zermatschen, sondern vorsichtig arbeiten.

4

Das Gemüse nun in ein Topf geben, die vorbereitete Soße angießen. So viel Wasser nachgeben, dass $\frac{2}{3}$ der Höhe vom Gemüse erreicht ist. 1 Stunde mit Deckel köcheln lassen und anschließend genießen!

3

Je nach Wahl des Gerichts:

3.1. Paprika waschen, oben Kopf abschneiden und vorsichtig entkernen. Nun mit der Füllung zu $\frac{3}{4}$ befüllen und den Kopf wieder drauf geben.

3.2. Eingelegtes Weinblatt auslegen und mit der Füllung Röllchen machen.

3.3. Zucchini waschen, oben Kopf abschneiden und aushöhlen (Aushöhler benötigt!). Nun mit der Füllung zu $\frac{3}{4}$ befüllen und den Kopf wieder drauf geben.