



Gefüllte Weinblätter

Zutaten

- 300 g Weinblätter (eingelegt)
- 150 g Langkornreis
- 50 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 3 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Rinderhackfleisch
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 3 TL Maggi Würze
- 1 Zitrone(n), unbehandelt
- 3 TL MAGGI Klare Brühe
- 750 ml kochendes Wasser

Zubereitung

1. Den Beutel mit den Weinblättern öffnen, die Blätter vorsichtig voneinander lösen und ca. 30 Min. in kaltes Wasser legen (sie sind sonst zu salzig). Das Wasser 2-3 mal wechseln, danach die Blätter abtropfen lassen. Langkornreis in warmem Wasser für ca. 30 Min. einweichen, danach über ein Sieb abgießen.
2. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Butter und 1/3 des Olivenöls heiß werden lassen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Rinderhackfleisch zugeben und krümelig mit anbraten. Reis zugeben und untermischen. Mit Oregano und Maggi Würze würzen.
3. 5 Weinblätter auf dem Boden eines breiten Topfes verteilen. Von den übrigen Weinblättern die harten Stiele abschneiden. Jeweils 2 Weinblätter übereinander legen, 1 EL Hackfleisch-Reis-Füllung mittig darauf geben, die Seiten einschlagen und fest aufrollen. Die Röllchen mit der Nahtseite nach unten dicht an dicht in den Topf legen. Zitrone heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. Die Zitronenscheiben auf den Röllchen verteilen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.
4. MAGGI Klare Brühe in kochendem Wasser und in den Topf mit den gefüllten Weinblättern gießen. Die Röllchen mit einem Teller beschweren. Aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 30 Minuten kochen. Im Topf ca. 1 Stunde abkühlen lassen, dann vorsichtig herausheben und servieren. Dazu passt ein Joghurtdip mit frischer Minze.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 9 g

🕒 75 Minuten

⊕ 15 Stück

Energie	110 kcal
Fett	6 g
Protein	3 g