

Rezept

Turkish Sushi - Weinblätter mit Veggie-Hack

Ein Rezept von Turkish Sushi - Weinblätter mit Veggie-Hack, am 20.04.2024

Zutaten

450 g eingelegte Weinblätter	3 Zwiebeln
2 - 3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)	1 rote Spitzpaprikaschote
1 frische rote Chilischote	1 Bund Petersilie
1 Bund Dill	100 ml Olivenöl
180 g Veggie-Hack (Kühlregal)	250 g Rundkornreis (Tosya- oder Risotto-Reis)
3 EL Pinienkerne	3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL getrocknete Minze	2 gehäufte EL Tomatenmark
1 gehäufte EL scharfes Paprikamark	Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer	1 TL Pul Biber
1 Bio-Zitrone	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Die Weinblätter mit kaltem Wasser abspülen und bis zur Weiterverarbeitung in eine mit Wasser gefüllte Schüssel legen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Paprika und Chilischote putzen, waschen und sehr klein schneiden. Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Veggie-Hack darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Die Hitze reduzieren, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Chilischote dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Erst den Reis, dann Pinien- und Sonnenblumenkerne, Petersilie, Dill, Minze sowie Tomaten- und Paprikamark zum Veggie-Hack geben. Das Ganze mit 250 ml Wasser aufgießen, einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Pul Biber würzen. Den Herd ausschalten und die Mischung 10 Min. ziehen lassen.

4. Die Weinblätter ein zweites Mal unter fließendem Wasser abspülen und dabei die etwas unschöneren Exemplare aussortieren. Mit einigen davon den Boden eines weiten Topfs auslegen. Jeweils 1 schönes Blatt mit der glänzenden Seite nach unten auf ein Arbeitsbrett legen und den Stiel abknipsen. Je nach Blattgröße 1-2 EL Füllung aufs Weinblatt geben, die Blattränder seitlich einschlagen und das Blatt aufrollen. Auf diese Weise sämtliche schönen Weinblätter füllen, rollen und in den ausgelegten Topf schichten.

5. Die Röllchen mit 250 ml Wasser begießen und mit den restlichen aussortierten Weinblättern bedecken. Die Zitrone heiß waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf der Weinblattschicht verteilen. Alles zugedeckt aufkochen und bei schwächster Hitze 30-40 Min. köcheln. Dazu passen Knoblauchjoghurt (siehe S. 22), Tomatensauce und Fladenbrot.