

gefülltes Gemüse mit Wildkräuter von Simon T

Mengen für 25 Personen

Tags: günstig, Vegetarisch, Einfach, benötigt Backofen

750 g Zwiebel	Grosse verwenden (z.B. Metzgerzwiebeln) Aushöhlen.
750 g Tomaten	Aushöhlen
500 g Paprika	Aushöhlen, Deckel mit Stiel wieder draufsetzen
750 g Zucchini (g)	Halbieren, Kernen entfernen
2.5 kg Tomatensauce Napoli	
1.0 kg Langkornreis	Mit Salzwasser vorkochen, abkühlen lassen, mit gewünschten Zutaten vom Buffet ergänzen und in das Gemüse füllen

Gemüse ausgehöhlt, gefüllt mit Reis, div. Saucen, Nüssen, Beeren, selbst gesammelten Wildkräutern und was einem sonst noch einfällt. Kann auch mit Bolognese ergänzt werden.

Gegart am Feuer (ev. Alufolie) oder im Backofen

Wildkräuterbuch/Infoblätter und spezielle Kenntnisse erforderlich