

Griechenland

## Yemista orphana

### Gemüse mit orientalischer Reisfüllung

4 Personen	12 Personen	
4	12	feste gemischte Gemüse z.B. Tomaten, Peperoni, Zucchini und Auberginen
		Olivenöl, zum Anbraten und Beträufeln
3	8	Frühlingszwiebeln, fein gehackt
100 g	300 g	Langkornreis
1	3	Knoblauchzehe, gepresst
½ TL	1½ TL	gemahlener Zimt
30 g	70 g	Rosinen
30 g	70 g	Pinienkerne, geröstet
8 Stängel	1½ Bund	glatter Peterli, Blätter abgezupft und gehackt
6 Stängel	1 Bund	Pfefferminze, Blätter abgezupft und gehackt
		Meersalz
		schwarzer Pfeffer, grob gemahlen



Am Stiel der Tomaten und Peperoni einen Deckel wegschneiden und das Gemüse aushöhlen. Zucchini und Auberginen quer in 2-3 Stücke schneiden und ebenfalls aushöhlen. Fruchtfleisch aufbewahren.

Zwiebeln im erhitzten Öl 4 Minuten anbraten. Reis, Knoblauch, Zimt, Rosinen, Pinienkerne sowie Fruchtfleisch hinzufügen. So viel Wasser hinzufügen, dass der Reis gut bedeckt ist. 15 Minuten köcheln, bis der Reis knapp weich und die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Reismischung und Kräuter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit der Reismischung füllen und mit den Gemüsedeckeln verschliessen. In eine Gratinform stellen und den Boden der Form mit Wasser bedecken. Öl über das Gemüse träufeln und 40 Minuten im auf 180°C vorgeheizten Ofen garen. Regelmässig mit Garsaft übergiessen.

