Gefüllte Weinblätter

Weicher Reis in einem Mantel aus saftigen Weinblättern. Gefüllte Weinblätter sind eine raffinierte Vorspeise, die sich auch prima als Beilage zum Hauptgericht macht. Ein bisschen Zitronenabrieb, ein bisschen Minze. Viel mehr braucht es nicht, um aus den liebevoll eingewickelten Paketen kleine Geschmacksbomben zu machen.



Gefüllte Weinblätter | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (50 Stück): 400 Gramm eingelegte Weinblätter | 500 Gramm Rundkornreis | 300 Gramm Zwiebel | 150 Milliliter Zitronensaft | 2 Esslöffel getrocknete Minze | 2 Esslöffel Olivenöl | 1 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | Abrieb einer Zitrone | Optional: Olivenöl zum Einlegen



Gefüllte Weinblätter | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (60 Minuten): 1. Die Weinblätter in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. 2. Weinblätter abschütten und mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. 3. Weinblätter vorsichtig ausdrücken und zum Abtropfen auf ein Holzbrett geben. 4. Zwiebel schälen, fein würfeln und in Olivenöl glasig braten. 5. In einer Schüssel Rundkornreis mit Minze, dem Abrieb einer Zitrone, Salz und Pfeffer vermengen und dann die Zwiebel untermischen. 6. Je nach Größe und Dicke der Weinblätter zwei bis drei Blätter leicht versetzt übereinander legen und den Stil abbrechen. 7. Zwei Teelöffel Reisfüllung auf den unteren Rand der Weinblätter geben, erst die Seiten einklappen und dann fest einrollen. Darauf achten, dass es keine Lufteinschlüsse gibt und das Weinblatt mit der „Öffnung“ nach unten auf einem Brett zwischenlagern. Bis auf 3-4 Blätter restliche Weinblätter ebenfalls füllen. 8. Drei bis vier Weinblätter auf den Boden eines Topfes legen. Darauf die gefüllten Weinblätter (möglichst dicht aneinander) platzieren. 9. Zitronensaft über die Weinblätter geben und den Topf mit Wasser auffüllen, bis die Weinblätter mit Wasser bedeckt sind. 10. Zum Beschweren einen Teller auf die Weinblätter legen. 11. Wasser zum Kochen bringen und Weinblätter ab dann 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. 12. Wasser abgießen und Weinblätter vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf einem Holzbrett ausdampfen lassen. 13. Weinblätter servieren oder in ein mit kochendem Wasser ausgespültes Glas geben, mit Olivenöl bedecken und im Kühlschrank lagern.

Dazu passen hervorragend: Knusprige Auberginen-Sticks, Tsatsiki und Kalamata-Oliven in Balsamico!

Jetzt noch mehr orientalische oder griechische Rezepte entdecken!

Nährwerte/Weinblatt: 46 Kalorien | 0,6 Gramm Fett | 8,7 Gramm Kohlenhydrate | 1,2 Gramm Eiweiß