Benötigte Zutaten

Hauptgericht

250 g	Premium Naturjogurt
500 g	Weinblätter
1/2 Bund	Petersilie
200 g	Rundkornreis
1/2 Bund	Dille
1 Bund	Jungzwiebel
250 g	Kalbfleisch faschiert
3 Stück	Zitronen
	Salz
	Pfeffer
	Öl
750 ml	Gemüsesuppe
1 Stück	Zwiebel

Weinblätter Kalbfleisch gefüllt

auf Joghurt-Zitronen-Schaum

Anleitung

1. Gleich zu Beginn die eingelegten Weinblätter in heißes Wasser geben, damit das Salz entfernt wird. Oder frische Weinblätter blanchieren und die Stängel entfernen.

2. Nun den Rundkornreis in Salzwasser kochen. Währenddessen Zwiebel, Petersilie und Dille klein hacken und alles mit dem Faschierten, Salz, Pfeffer, der Hälfte vom Öl und dem Saft einer halben Zitrone gut vermischen.

3. Nun je ein Weinblatt mit der Innenseite (raue Seite) nach oben auflegen, einen Esslöffel Fleisch-Reismasse auf die breite Seite des Blattes geben, das Blatt seitlich über die Fleischmasse schlagen und einrollen. In der Folge so weiterarbeiten, bis die Fleischmasse verbraucht ist.

4. Jetzt den Boden eines Kochtopfes mit Weinblätter auslegen, darüber dünne Scheiben von eineinhalb Zitronen geben und die gefüllten Weinblätter mit dem Blattrand nach unten einlegen. Dann mit dem restlichen Öl und dem Saft einer halben Zitrone übergießen und einen passenden Teller zum Beschweren auf die gefüllten Weinblätter legen.

5. Nun die Suppe bis kurz über den Tellerrand einfüllen, einen Deckel auf den Topf geben und ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Es darf nicht brodeln! Danach Teller entfernen und 15 Minuten in der Suppe rasten lassen. Mit Joghurt-Zitronen-Schaum servieren.

6. Für den Joghurt-Zitronen-Schaum das Joghurt mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und fein geriebenem Pfeffer glatt rühren, in die ISI-Flasche o.ä. einfüllen, verschrauben, Patrone einsetzen und vor dem Servieren kalt stellen.

Nährwerte pro Portion

22 g Fett 13 EW 32 Kohlenhydrate 389 kcal

Ein Rezept der:
AMA Marketing