gefülltes Gemüse mit Wildkräuter von Simon T

Mengen für 10 Personen

Tags: benötigt Backofen, Vegetarisch, günstig, Einfach

300 g Zwiebel	Grosse verwenden (z.B. Metzgerzwiebeln) Aushöhlen.
300 g Tomaten	Aushöhlen
200 g Paprika	Aushöhlen, Deckel mit Stiel wieder draufsetzen
300 g Zucchetti (g)	Halbieren, Kernen entfernen
1.0 kg Tomatensauce Napoli	
400 g 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 Bolognaise ergänzt werden.
Gegart am Feuer (ev. Alufolie) oder im Backofen

Wildkräuterbuch/Infoblätter und spezielle Kenntnisse erforderlich