

Vegetarische Rezepte

Asien Gemüsezwiebeln

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Backofen, Gefüllt, Gemüse, Vegetarisch

4	Gemüsezwiebeln	1	Essl. Gehackte Ingwerwurzel
1 mittelgr.	Möhre	40 ml	Reiswein; (Sake)
100 g	Staudensellerie	10 ml	Sojasauce
40 g	Butter/Margarine	20 ml	Sherryessig
	Salz, Pfeffer	100 g	Gekochter Basmatireis
150 g	Shiitakepilze		Fett; für die Form
1/4 Liter	Rinderbrühe		

Die Zwiebeln schälen, einen Deckel abschneiden und das Innere mit einem Messer kreuzweise einschneiden, dabei darauf achten, dass die äußeren beiden Zwiebelschichten nicht verletzt werden.

Das Innere mit einem Kugelausstecher herauslösen und klein hacken. Möhre schälen, Selleriestange putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

20 g Fett in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebel-, Möhren und Selleriewürfel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Shiitakepilze in kleine Stücke schneiden, in dem restlichen Fett ebenfalls anschwitzen und würzen. Brühe mit Ingwer, Reiswein, Sojasauce und Sherryessig zum Kochen bringen und aufkochen lassen.

Den Ofen auf 200GradC vorheizen. Reis, Gemüse, Pilze und Sauce gründlich miteinander vermischen und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die ausgehöhlten Zwiebeln nebeneinander in eine gefettete Auflaufform stellen und mit der Reismischung füllen.

Zugedeckt in 45 Minuten gar backen, dabei nach 30 Minuten den Deckel abnehmen und offen fertig garen.