

Gemüse gefüllt

– Pankreasdiät –

je 2 Paprika
 kleine Zucchini
 kleine Auberginen
 Fleischtomaten
½ Paprika
1 Tomate
150g Serranoschinken
50 g Schwarzwälder Schinken
1 Bund grünes Basilikum
½ Bund rotes Basilikum
8 Knoblauchzehen
1 Tasse Reis
2 Tassen Fleischbrühe
100g Parmesan
4 Eier
4 EL Semmelbrösel
Saft von 3 Apfelsinen
2 EL eingelegter grüner Pfeffer
SP

Gemüse halbieren, Fleischtomaten, normale Tomate und Paprika entkernen, aus den Zucchini und Auberginen die Kerngehäuse rausschneiden bzw. mit einem Löffel auskratzen, Auberginen und Tomaten leicht salzen und ca. 30 min auf der Schnittfläche liegend austropfen lassen. Reis in Brühe garen, Schinken in feine Streifen schneiden, Parmesan reiben, Pfeffer mörsern, alles mit den Eiern unter den Reis ziehen, abschmecken. Kerngehäuse der Auberginen und Zucchini getrennt hacken, halbe Paprika in Würfel schneiden, abgetropfte Tomate ebenfalls; gehackte Gemüse je einzeln in Orangensaft anschmoren und mit jeweils etwa einem Viertel der Reismischung vermischen und die jeweiligen Gemüse damit füllen. Basilikum, Brösel und restlichen Apfelsinensaft mischen und oben auf die Füllung streichen. Bei ca. 180° gut ½ Stunde im Backofen garen.