

Wir essen um zu leben - Rezepte

Gefüllte Zwiebel

1 Zwiebel (ca.160 g) halbieren und aushöhlen	GNM-Paket
Kurz in Wasser knackig kochen (Wasser für Suppen weiter verwenden)	
30 g Reis in	GNM-Paket
70 ml Wasser weichkochen	
60 g Karotten schälen und würfeln	GNM-Paket
50 g Sellerie schälen und würfeln	GNM-Paket
Gemeinsam weichkochen und mit dem Reis mischen, würzen	Extra
10 g Margarine schmelzen, gehackte Zwiebel und	GNM-Paket
10 g Mehl kurz mitrösten und mit etwas Zwiebelwasser (ca. 100 ml) aufkochen	GNM-Paket
Gemüsereis in die Zwiebel füllen und mit Sauce umgießen.	

