

## **Gefüllte Weinblätter – vegetarische Dolmades**

20 – 30 junge, mittelgroße Weinblätter (sie sollten sich samtseidig anfühlen)

4 EL feinstes Olivenöl zum Anbraten und ca. 3 EL für den Kochsud

Jeweils 1 TL Koriandersamen und Dillsaat grob gemörsert

1 große Zwiebel in Würfel und 2 Knoblauchzehen sowie 2 cm frischen Kurkuma oder Ingwer fein gehackt

2 Tassen Rundkornreis kalt abbrausen

2 Tomaten gehackt, 1 kleine Möhre sowie eine ½ gelbe Paprika fein gewürfelt

½ Tasse Korinthen und 50 g Pinienkerne

4 Tassen Wasser zum Reiskochen

1 kl. Bund Petersilie und Minze oder Petersilie, Dill und Thymian

Zitronensaft von zwei Zitronen sowie eine unbehandelte Zitrone in Scheiben geschnitten

Salz, Pfeffer, Rosenpaprika

### **Zubereitung / Vorgehensweise**

Die Weinblätter waschen und mit kochendem Wasser überbrühen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Reis waschen und bereitstellen. Die Zwiebeln und den Knobi, Kurkuma und / oder Ingwer klein schneiden und im Öl zusammen mit den Saaten anbraten. Die in kleine Würfel geschnittene Möhre, Paprika und Tomaten dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Min. schmoren lassen. Den Reis dazu geben und auch einige Minuten mit anbraten. Dann erst mit der Flüssigkeit auffüllen und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. garziehen lassen. Anschließend die Korinthen und Pinienkerne unterheben. Jeweils eine Handvoll von den Kräutern hacken und untermischen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Rosenpaprika abschmecken. Die Reisfüllung vom Herd nehmen damit sie etwas auskühlt, mit offenem Deckel stehen lassen. Idealerweise wird die Füllung am Vortag zubereitet.

Die Weinblätter auseinander falten, die raue Seite - also die Adern müssen nach oben schauen, nebeneinander auslegen. Einen Teelöffel Füllung in die Mitte des Blattes geben, die untere Seite zuerst einklappen und andrücken, dann die Seiten einschlagen und von unten nach oben fest zusammen rollen. Die fertigerrollten Weinblätter eng aneinander in mehreren Schichten in einen breiten Topf schichten, der vorher mit Weinblättern sowie einigen Zitronenscheiben ausgelegt wurde. Auch oben beim Abschluss werden Weinblätter und dünne Zitronenscheiben aufgelegt. Nun das restliche Öl und den übrigen Zitronensaft darüber gießen und anschließend mit kochendem Wasser auffüllen bis die Röllchen fast bedeckt sind. Mit einem umgestülpten, flachen Teller das Ganze beschweren und dann bei niedriger Hitze ohne Deckel köcheln lassen bis keine Flüssigkeit vorhanden ist.

Traditionell werden die gefüllten Weinblätter warm oder kalt mit Zitronenscheiben und mit einem frischen Tsatsiki serviert.

Hier im Bild sind sie auf jungem Kohlrabi-Möhrengemüse gegart.



### **Tipp!**

- Frische unbehandelte Weinblätter gibt es bei uns in Wiehl zum Selberpflücken.
- In Weinberggegenden sollten sie unbedingt vor dem ersten Spritzen geerntet werden.
- In orientalischen Läden sind sie bereits überbrüht und vakuumverpackt zu finden.

Ich freue mich über Eure Rückmeldungen!