www.BEPABio.ch

Fenchel und Tomaten als Reisauflauf

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):

250 g Langkornreis, 1 Lorbeerblatt, 1 Essl. Gemüsebrühe als Pulver, 600 g Fenchel, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Essl. Olivenöl, Salz, 1 Teel. Fenchel- und Korianderkörner, 150 g Hartkäse, ½ Teel. Rosenpaprika, 600 g Tomaten, 30 g Butter.

Zubereitung:

1. Den Reis abspülen und gemäß Anweisung mit einem Lorbeerblatt kochen. Die gekörnte Brühe unterrühren und weitere 10 min nachquellen lassen. Das Lorbeerblatt wieder entfernen.
2. Inzwischen den Fenchel waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel in Würfel und den Knoblauch fein schneiden und beides mit dem Salz ca.10 min zugedeckt in Olivenöl andünsten.
3. Die Fenchel- und Korianderkörner im Mörser zermahlen, den Käse reiben. Den Reis, die Hälfte des Käses und die Gewürze unter das Gemüse heben.
4. Die Tomaten in Scheiben schneiden und schichtweise mit dem Reis in eine ausgefettete Auflaufform füllen. Die oberste Schicht ist Reis. Als Garnitur in die Mitte 3 Scheibchen Tomaten legen.
5. Das Ganze mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheitzten Backofen noch 15 min überbacken lassen.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf...

www.bepabio.ch.

Guten Appetit