



Geschmorter Habanero gefüllt mit Einkornreis



(c) Margit Gteller/mmgdesign

ZUTATEN

10 - 15 Stück „Habanero red“
100 g Einkornreis
2 Eier
2 EL Topfen
1 Zwiebel
Butter
Gemüsesuppe/Wasser

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und kurz in Butter anrösten. Reis zugeben, kurz mitrösten und mit Gemüsesuppe/Wasser aufgießen. Reis weichkochen, abseihen und auskühlen lassen.

Die obere Kappe der Habaneros mit Stiel abschneiden und Habaneros entkernen. Den kalten Einkornreis mit den Eiern und Topfen vermischen, mit Salz würzen. Die Masse in die Habanero-Chili einfüllen und die Kappe wieder darauf legen.

Die gefüllten Habanero in eine Auflaufform geben und etwas Gemüsesuppe/Wasser zugeben.

Im Backrohr bei ca. 165° C 30 - 40 min schmoren.

Wir wünschen
guten Appetit!

