



# Kräuterseitlinge mit rotem Reis

Leider ohne konkrete Mengenangaben - das ist ein 2-Personen-Rezept, quasi zufällig entstanden aus „Schatz, ich koch uns jetzt mal was“.

---

Roten Reis

---

für 2 Personen aufkochen (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser), dann auf kleiner Flamme simmern lassen, das dauert ungefähr 40 Minuten. In der Zeit

---

ca. 8-10 Kräuterseitlinge

---

längs halbieren. In

---

Butterschmalz oder Olivenöl

---

anbraten von beiden Seiten. (Mittlere Stufe, sie werden schön braun und garen gut durch.) Erst am Ende

---

salzen und pfeffern

---

und ggf. warmhalten. Ebenfalls in der Zeit in einem Topf

---

Zwiebelwürfel

---

---

Knoblauch

---

---

magere Schinkenwürfel

---

anbraten in

---

Butterschmalz oder Olivenöl

---

und dann

---

Sahne

---

---

Honigsenf

---

---

etwas Worcestersauce

---

---

Rosenpaprika

---

---

Salz und Pfeffer

---

hinzugeben und das Ganze schmurkeln lassen.

Wenn alle Komponenten fertig sind, anrichten und mit

---

Schnittlauch

---

bestreuen sowie etwas blättrig geraspeltem

---

Parmesan.

---

So oder ähnlich - das Rezept ist nur eine Anregung. Guten Appetit!

Kräuterseitlinge sind schön bißfest, darum können auch große Männer mit viel Hunger sie als „was zu Beißen“ akzeptieren. Prima Sache also auch für einen fleischfreien Tag. Denn die Schinkenwürfelchen sind ebenfalls kein Muß...

Herdpremiere am 1. September 2015.