



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.