

## Gefüllte Weinblätter

Vor- und zubereiten: ca. 90 Min.  
ergibt ca. 20 Stück

Dolmadakia

20 **eingelegte Weinblätter** aus dem Glas (ca. 80 g), abgetropft  
voneinander lösen, ca. 20 Min. in kaltes Wasser legen, dieses ca. 2-mal wechseln

### Füllung

- |   |  |
|---|--|
| 2 Esslöffel <b>Oliveneröl</b>                               | in einer Pfanne warm werden lassen andämpfen   |
| 1 <b>Zwiebel</b> , fein gehackt                             |  |
| 3 Esslöffel <b>glattblättrige Petersilie</b> , fein gehackt |  |
| 5 <b>Pfefferminzblätter</b> , fein geschnitten              |  |
| ¼ Teelöffel <b>Zimt</b>                                     | alles kurz mitdämpfen  |
| 200 g <b>Risottoreis</b> , z. B. Arborio, Vialone           | unter Rühren dünsten, bis er glasig ist  |
| ca. 6 dl <b>Gemüsebouillon</b> , heiss                      | unter häufigem Rühren nach und nach dazugiessen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Köcheln, bis der Reis <i>al dente</i> ist (ca. 20 Min.) |
| 5 Esslöffel <b>Pinienkerne</b> , geröstet                   |  |
| 4 Esslöffel <b>Korinthen</b> oder Weinbeeren                |  |
| ½ <b>Limette</b> , abgeriebene Schale und Saft              | alles darunter mischen   |
| nach Bedarf <b>Salz und Pfeffer</b>                         | würzen, auskühlen  |
| 1 <b>unbehandelte Zitrone oder Limette</b> , in Schnitzen   | zum Garnieren  |

**Formen:** die Blätter mit der gerippten Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Je ca. 2 Esslöffel Füllung auf die Mitte der Blätter verteilen, Seiten einschlagen, satt aufrollen. Gefüllte Weinblätter sehr dicht und in mehreren Lagen in die Pfanne schichten, ca. 3 dl heisses Wasser dazugiessen, mit einem Teller beschweren. Knapp unter dem Siedepunkt ca. 50 Min. ziehen lassen. Warm oder kalt mit Zitronenschnitzen servieren.

**Dazu passt:** Tzatziki



Die andere Idee: statt Weinblätter Chinakohl, Lattich oder Mangold, verwenden. Blätter kurz blanchieren.

## Warenkunde

(Griechenland)

### Weinblätter

griech. *dolmadakia*, sind die jungen, unbehaarten, ungespritzten Blätter des Rebstocks.

Verwendung: zum Füllen.

Haltbarkeit: Verfalldatum beachten, einmal geöffnet, ca. 4 Tage im Salzwasser, im Kühlschrank.

Ersatz: Chinakohl, Lattich, Mangold.

### Korinthen

Getrocknete, kleine, rötlichblaue bis schwarzviolette, kernlose Traubenbeeren. Sind säuerlich bis herb im Aroma und werden meist ungeschwefelt angeboten.

Verwendung: zum Verfeinern von süssen und pikanten Gerichten.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate.

### Weinbeeren

sind grosse, getrocknete Traubenbeeren von blauer bis brauner Farbe, sehr aromatisch und haben als typisches Merkmal Kerne.

Verwendung: zum Verfeinern von pikanten und süssen Gerichten.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate.

### Limetten

gehören zu den Zitrusfrüchten, sind kleiner und milder als Zitronen und sehr saftig, mit würzigem Aroma und wenig Kernen. Sind sehr kälteempfindlich.

Verwendung: für kalte und warme Gerichte, pikant und süss.

Haltbarkeit: ca. 2 Wochen.

### Pinienkerne

werden aus drei Jahre alten Zapfen der Parasol-Pinie gewonnen. Diese werden getrocknet, bis sie aufspringen und die Kerne zum Vorschein kommen. Sie kommen geschält in den Handel.

Verwendung: für kalte und warme Gerichte, süss und pikant. Geröstet wird der Geschmack intensiver.

Haltbarkeit: wegen ihres hohen Fettgehaltes verderben sie schnell, deshalb kühl aufbewahren, am besten im Kühlschrank, rasch geniessen oder tiefkühlen.



## Tipps und Tricks

(Weinblätter)

---



1) 5 Esslöffel Pinienkerne auf Haushaltspapier im Mikrowellengerät rösten: offen **6 Min./850 W**, nach der Halbzeit hin- und herbewegen.



2) Schneller gehts: Zitrone an der «Wunder-Reibe» reiben. Achtung: nicht den weissen Teil der Schale reiben, er ist bitter.



3) Weinblätter füllen: Blätter mit gerippter Seite nach oben auslegen, Füllung darauf verteilen, Seiten einschlagen, satt aufrollen.