

Reis-Zucchini-Gratin mit Hackfleischkugeln



Zubereitung

Für 4-5 Personen

Voll- oder Naturreis besitzt im Gegensatz zum weissen Reis noch das Silberhäutchen und den Keim. Dies ist auch der Grund, weshalb er eine deutlich längere Kochzeit hat. Man kann diese durch Einweichen des Reises in Wasser während mindestens 6 Stunden deutlich verkürzen. Statt 45-60 Minuten – je nach Sorte und Qualität – beträgt die Garzeit dann noch 20-30 Minuten. Anstelle von Zucchini kann man übrigens auch Spinat verwenden, den man zuerst blanchiert und anschliessend grob schneidet.

1 Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. $\frac{1}{4}$ der Mischung für die Zubereitung der Hackfleischkugeln beiseitestellen.

2 In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Die restliche Zwiebelmischung darin glasig dünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten, bis die Körner mit einem Fettfilm überzogen sind. Die Bouillon dazugießen und den Reis unter gelegentlichem Umrühren bissfest garen (siehe Einleitungstext). Wenn nötig noch etwas Bouillon nachgiessen.

3 Inzwischen den Stielansatz der Zucchini entfernen, die Früchte längs vierteln, dann in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Rüeblis schälen, ebenfalls längs vierteln und in Stücke schneiden. Die Petersilie fein hacken.

4 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Zuerst die Rüeblis darin 3-4 Minuten braten. Dann die Zucchini beifügen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und knapp bissfest braten. Am Schluss die Hälfte der Petersilie untermischen. Beiseitestellen.

Zutaten

1 Zwiebel, gross
2 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Butter
250 g Vollreis
6 dl Gemüsebouillon
500 g Zucchini
250 g Rüeblis
2 Bund Petersilie, glattblättrig
2 Esslöffel Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
400 g Hackfleisch, gemischt
4 Esslöffel Paniermehl
1 Ei, klein
0.5 Teelöffel Paprika, edelsüss

Zum Überbacken

0.5 dl Noilly Prat
1 dl Gemüsebouillon
150 g Mascarpone-Gorgonzola

5 Die restliche Petersilie, die beiseitegestellte Zwiebelmischung, das Hackfleisch und das Paniermehl in eine Schüssel geben. Das Ei gut verquirlen und beifügen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und gut verkneten.

6 Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eine Gratinform ausbuttern.

7 Am Schluss der Garzeit des Reises das Zucchini-Rüeblis-Gemüse untermischen. Alles in die vorbereitete Form geben. Aus der Hackfleischmasse kleine Kugeln formen und diese in den Reis setzen.

8 Noilly Prat und Bouillon aufkochen. Den Mascarpone-Gorgonzola beifügen und unter Rühren schmelzen lassen. Die Sauce über den Gratin verteilen.

9 Den Reisgratin im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 20 Minuten überbacken.

Als Beilage passt ein reichhaltiger Blattsalat.