

Geschtjier Chuchi Gruppe 2 vom 25.9.17

Kürbis

Kürbis ca. 245 gr. Pro Person

Schälen, schneiden und aushöhlen → kleine Schiffchen

Salz und Pfeffer nach Bedarf

40 Minuten bei 200° bei Umluft

Aus dem Ofen und Hackfleisch mit Sauce einfüllen

Geriebener Parmesan drauf streuen

Ofen auf 150° reduzieren und 10-15 Minuten nochmals in Umluft backen

Reis

Wenig Öl in Pfanne

Reis 40 gr. Pro Person

1/6 Zwiebel pro Person

Glasig rühren

1:1 ½ Flüssigkeit 40 gr. Reis zu 60 gr. Wasser

1 Würfel Bouillon pro 5 Personen

Hackfleisch

110 gr. Pro Person

¼ Zwiebeln pro Person

1/6 Knoblauch pro Person

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Öl zum Anbraten

Tomatenpüree 3x drücken ca. 5 gr. Pro Person

Rotwein 0.5 dl pro Person

Wasser 0.5 dl pro Person