



Gemista mit Ofenerdäpfel und Mandel-Zitronen-Sauce

Sommer ist Urlaubszeit. In Griechenland haben jetzt spezielle Paprika und Tomaten Saison. Genau der passende Zeitpunkt, für ein traditionelles Gericht aus dem Mittelmeerstaat. Gemista ist weit verbreitet und kommt mit wenigen Zutaten aus. Je frischer und naturbelassener, desto besser auch der Geschmack. Eine Sommerspeise für laue Abende und perfekt zu Griechischem Wein.

ZUTATEN

Gemista

4 rote Paprika
1-2 weiße Zwiebel
1 Tasse Langkornreis
2-3 EL Tomatenmark
Petersilie, Dill, frische Minze
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Mandel-Zitronen-Sauce

1 EL weißes Mandelmus
2 EL Soja Cuisine
Sojamilch ungesüßt (je nach gewünschter Konsistenz)
Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Minze

Ofenerdäpfel

Erdäpfel
Olivenöl
Salz

ZUBEREITUNG

Gemista

- Den Langkornreis nach Anleitung kochen. Dabei bereits hier das Tomatenmark zugeben, damit dieses vom Reis aufgenommen werden kann.
- In der Zwischenzeit die Paprika waschen und mit einem Messer einen Deckel abschneiden. Anschließend mit einem Löffel aushöhlen.
- Die Zwiebel klein hacken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig andünsten. Danach in den fertig gekochten Tomatenreis unterheben und mit den Kräutern mischen. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer nach belieben abschmecken.

- . Nun die Paprika mit der Reis-Zwiebel-Mischung befüllen und den abgeschnittenen Deckel oben aufsetzen. Dies in eine kleine Auflaufform stellen und an der Außenseite mit etwas Olivenöl einstreichen.
- . Im vorgeheizten Backofen bei etwa 200°C für 15-20 Minuten garen. Sobald diese braun sind herausnehmen und mit den Ofenerdäpfel sowie der Mandel-Zitronen-Sauce servieren.

Ofenerdäpfel

- . Backrohr auf 250°C Umluft vorheizen.
- . In der Zwischenzeit die Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- . Erdäpfelwürfel mit etwas Olivenöl vermengen, salzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- . Anschließend im Backofen für 15-20 Minuten kross backen.

Mandel-Zitronen-Sauce

- . Das weiße Mandelmus mit der Soja Cuisine in einem kleinen Topf erwärmen und gründlich verrühren. Anschließend den Zitronensaft zugeben.
- . Sojamilch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer sowie frischer Minze abschmecken.