

Ofen-Rondinis mit Reis

Wir haben zwei Gemüsetaschen pro Woche: 5-köpfige Familie, die viel Gemüse isst. Darum haben wir nach zwei, drei Wochen genug Rondinis, um den Backofen anzuwerfen.

Zutaten

Rondinis
Sojageschnetzeltes
Tomatensauce
Kräuter
Nüsse
Reis

Zubereitung

Rondinis köpfen, Kerne mit einem Löffel herausholen und dann die Rondinis füllen: In unserem Fall habe ich Sojageschnetzeltes, Tomatensauce und viele Kräuter genommen. Nach dem Backen gehackte Nüsse drüber und Reis dazu.

