



## Gefüllte Mairübchen

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Füllung

200 g gemischtes Hackfleisch  
2-3 Stangen Frühlingszwiebeln  
1 Ei  
Muskatnuss  
1 TL Senf  
Thymian  
180 g Reis, vorgegart  
Salz, Pfeffer  
½ Orange, unbehandelt

#### Reissalat

250 g Reis, vorgegart  
150 g Erbsen, TK oder frisch  
50 g gelbe und rote Kirschtomaten  
½ Gurke  
100 g Rucola  
½ Orange, unbehandelt  
1 Zitrone, unbehandelt  
2 EL natives Olivenöl  
1 TL Senf  
1 EL Kapern  
Liebstöckel  
Kerbel  
Salz, Pfeffer  
1-2 EL Schmand

#### Sowie

4 Mairübchen  
Salz, Zucker  
300 ml Gemüsebrühe  
Thymian  
50-100 g Bergkäse, gerieben

### Zubereitung (circa 45 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Die Mairübchen schälen und bei Bedarf für einen sicheren Stand unten anschneiden. Von oben mit einem Pariser Löffel oder einem kleinen Messer so aushöhlen, dass dicke Außenwände stehenbleiben, dabei nach Möglichkeit hübsche Kügelchen entstehen lassen. Diese Kugeln leicht salzen, zuckern und beiseitestellen.

Für die Füllung das Hackfleisch mit einer fein geschnittenen Frühlingszwiebel, Ei, Muskatnuss, Senf, Thymian, Reis, Salz, Pfeffer, Orangenabrieb und etwas -saft gründlich verkneten, bis eine Bindung entstanden ist. Dann mit Druck, um Luft einschließen zu vermeiden, in die ausgehöhlten Mairübchen pressen. Die Gemüsebrühe mit ganzen Thymianzweigen aufkochen und in eine ofenfeste Form



geben. Die Mairübchen hineinsetzen und mit Bergkäse bestreuen. Im Ofen bei 180 Grad etwa 30 Minuten backen, bis der Käse gebräunt ist und die Mairübchen weich sind.

In der Zwischenzeit den übrigen Reis mit den Mairübchen-Kugeln in eine große Schüssel geben. Die Erbsen wenige Minuten in Salzwasser garen, dann dazugeben. Ebenso halbierte Kirschtomaten, gewürfelte Gurke und Rucola. Orangensaft zusammen mit Zitronenabrieb, -saft, Öl, Senf, Kapern, Liebstöckel, Kerbel, Salz und Pfeffer einen Mixbecher geben und zu einer glatten Masse mixen. Den Schmand untermischen und den Salat mit diesem Dressing marinieren.

Zusammen mit den gebackenen Mairübchen servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

719 kcal – 28 g Fett – 30 g Eiweiß – 86 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist glutenfrei.**