



## Zutaten

- 8 Taco Shells aus Maismehl
- 1 Ei Butter
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 150 g TriColoRice
- 100 g grüne Linsen, über Nacht eingeweicht
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Gemüsebrühe
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 kleiner Lauch, in Streifen
- 200 g Kürbisleibchen, vorzugsweise Potimarron, gewürfelt
- 1 Ei Bratbutter/Butterschmalz
- 300 g Rindfleisch zum Kurzbraten, in Streifen
- 2 Ei Kürbiskerne, geröstet
- glattblättrige Petersilie für die Garnitur

## Zubereitung

1. Backofen auf 170 °C vorheizen.
2. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, Reis und abgetropfte Linsen zufügen, kurz mitdünsten. Mit Weisswein und Gemüsebrühe ablöschen, bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln, Lauch und Kürbis unterrühren, bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Taco Shells in Förmchen legen, im vorgeheizten Backofen bei 170 °C 10 Minuten backen. Warm stellen.
4. Eine Bratpfanne aufheizen, Bratbutter und Fleischstreifen zufügen und kräftig anbraten, würzen mit Salz und Pfeffer, unter den Reis mischen.
5. Die Teigkörnchen mit dem Reis-Gemüse-Fleisch-Mix füllen, garnieren mit Kürbiskernen und abgezupfter Petersilie.

T: 031 328 72 72 [info@riso.ch](mailto:info@riso.ch)