

Mein Tipp... perfekt in der kalten Jahreszeit

Reisbällchen auf Wirsinggemüse für 4 Personen



Zutatenliste:

200 g	Vollkornreis
80 g	Vollkorn-Paniermehl
2	Eier
50 g	geriebener Käse
400 g	Wirsing
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1/8 Liter	Gemüsebrühe
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
3 EL	Butter
2 EL	Sahne
1 EL	gehackte Petersilie
	Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Reis in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, gut abtropfen und etwas abkühlen lassen.
2. Den Reis mit den Eiern, dem Paniermehl, dem Käse und der Petersilie vermengen und die Reismasse ca. 30 Minuten kühl stellen.
3. Den Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln ebenfalls putzen, waschen und in Röllchen schneiden.
4. 1 EL Butter erhitzen, den Wirsing und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und im geschlossenen Topf bei milder Hitze 15 Minuten weiter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit der Sahne verfeinern.
5. Aus der Reismasse kleine Bällchen formen und in der restlichen Butter rundherum, goldbraun braten. Die Reiskugeln auf dem Wirsinggemüse anrichten und mit Kräutern garniert servieren.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit, mit dieser leckeren Hauptspeise. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater

