



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Restküche Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Peter Gnaiger

.....

Zutaten

.....

225 G Reis oder Dinkelreis (als regionale Variante)

.....

125 G beliebigen Käse

.....

1 Ei

.....

 gehackte Petersilie

.....

1 EL griffiges Mehl

.....

1 Karotte

.....

 etwas Lauch

.....

 Salz

Pfeffer

2 EL

Öl

Zubereitung

1. Die Grundmasse für die Reisbratlinge besteht aus dem gekochten und ausgekühlten Reis oder Dinkelreis (Reste vom Vortag), der Petersilie, dem Ei, dem klein geschnittenen oder geriebenen Käse und dem Mehl. Je nach Wunsch und Vorlieben können Sie auch, wie in diesem Fall, in feine Streifen geschnittenen Lauch und geraspelte Karotten, aber auch jegliches anderes klein geschnittenes Gemüse verwenden.

Auch Schinken oder Speck passen ausgezeichnet.

2. Alle Zutaten zu einer kompakten Masse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Laibchen formen und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge beidseitig bei mittlerer Hitze anbraten.

Isst-Gut-Rezept, Nudel-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Um die Eiweißzufuhr zu ergänzen, passt ein Joghurtdip ausgezeichnet dazu!