



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Reis-Kroketten

Ich habe mich ja vor einigen Jahren in die Riege der Menschen mit Lebensmittel Intoleranzen eingereiht. Das bedeutet, dass ich einfach eine ganze Reihe von Lebensmitteln nicht mehr essen kann. Da ich Essen liebe und ich einfach nicht der Typ bin, der sich unterkriegen lässt, habe ich

einfach angefangen, viele verschiedenen Rezepte zu sammeln und entwickeln, wie ich die Lebensmittel, die ich essen kann, so vielfältig wie möglich zubereiten kann. Vielleicht schreibe ich ja mal ein Buch mit dem Namen „100 Wege eine Karotte zuzubereiten“ – wer weiss. -)

Dieses Rezept fällt in die Kategorie: 100 Wege, was Spannendes mit Reis zu machen. Es sehr einfach – aber ein bisschen arbeitsaufwendig. Die gute Nachricht: man macht sie einmal die Mühe und macht am besten gleich die doppelte Menge. Und friert einfach die Hälfte ein. Einfach direkt aus der Tiefkühltruhe in eine Pfanne und dann nochmal kurz anbraten und dabei auftauen und schon hat man wieder die leckeren Bällchen verfügbar. Wer –

so wie ich – glücklicher Besitzer einer Heißluftfritteuse ist, packt sie da rein.

Die Menge reicht gut für 6-8 Portionen als Vorspeise, aber auch gut für 4 als Hauptspeise mit einem dicken Salat dazu. Sie sind eine leckere Einlage in asiatische Suppen oder ein schöner Snack auf Buffets. Dazu passt immer gut ein Dip – ihr findet viele verschiedene auf unserer Stadtgarten Rezepte Seite. Im Kochkurs hatten wir dazu Rote Bete Raita.

Zutaten ca. 6-8 Portionen als Vorspeise

400g Basmati-Reis
1 Zwiebel
3 Knoblauchszenen
2 grüne Pepperoni
1 ½ TL Zucker
½ TL Zucker
3 EL Kokosjoghurt
150 g Maismehl
Salz



1. Den Reis kochen. Dazu den Reis in einem Gefäß abwägen und dann im selben Gefäß die doppelte Menge Wasser abmessen und zum Reise geben. Salzen und den Deckel auf den Topf geben. Auf der Platte bei hoher Hitze aufkochen. Niemals (!) den Deckel öffnen – ihr hört am Geräusch, wann das Wasser kocht und sehr es am Dampf, der aus den Ritzen zwischen Deckel und Topfrand austritt. Jetzt den Reis 5 – 8 Minuten kochen lassen und dann die Platte/die Hitze komplett

xenia's
vegan
punk food 



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

ausschalten. Auf der Platte stehen und einfach 20 min quellen lassen. Der Reis hat genügen Resthitze, um voll auszuquellen. Erst nach Ende dieser Zeit den Topf öffnen – ihr habt idealen Reis.

2. In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Pepperoni sehr fein würfeln.
3. Wenn der Reis etwas ausgekühlt ist, mit den Zwiebeln, den Pepperoni und den restlichen Zutaten vermischen. Abschmecken und ggf. nachwürzen.
4. Bällchen (oder wenn ihr mögt auch kleine Frikadellen) formen und in tiefen Öl schön knusprig ausbacken.

