

Rezept des Monats

November

Gemüse-Reis-Bällchen

1 Tasse Basmati Reis

1 EL Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

1 kleine Zwiebel



1 Karotte

2 Eier

1 EL Quinoa

6 EL Semmelbrösel



Pfeffer, Thymian, Petersilie, Kurkuma, Olivenöl, Sesam

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. 1 TL Öl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten, Reis hinzufügen und kurz mit anbraten.

Die Gemüsebrühe in zwei Tassen Wasser auflösen und damit den Reis ablöschen. Kurkuma zufügen. 15 Min. quellen lassen und abkühlen.

Karotte raspeln, mit Quinoa, Semmelbröseln, Gewürzen und Kräutern gut vermengen. Alle Zutaten mischen und mit nassen Händen Bällchen formen.

In der Pfanne von allen Seiten anbraten.

Guten Appetit!