

Vegetarische Rezepte

Pikante Reiskroketten

Gattung: Reis, Vollwert, Diät, Gemüse

1	mittelgrosse Zwiebel	1	Essl. Majoran (frisch oder getr.)
1/2	Essl. Butter	4	Essl. Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Sellerieblatt)
1/2	Liter Wasser	1	Teel. Delikata (Gewürzmischung ?)
300	g Naturreis	1/2	Teel. Curry
1,50	Gemüsebrühwürfel	1	Prise Cayennepfeffer
1	Lorbeerblatt		Kräutersalz
2	Eier		Butter zum Ausbacken
100	g Knollensellerie		
100	g Walnusskerne oder Haselnüsse		
1	Knoblauchzehe		

Die Zwiebel schälen, feinhacken und in Butter und 1 El. Wasser glasig anbraten. Den Reis in einem Sieb unter fliessendem Wasser abspülen, mit dem Wasser, den Brühwürfeln und dem Lorbeerblatt zu den Zwiebeln geben. 10 Minuten kochen lassen, dann das Lorbeerblatt herausnehmen. Noch etwa 35 Minuten bei geringer Hitze garen, bis der Reis die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat.

Die Eier verquirlen und unter den Reis mischen. Den Sellerie waschen, in Stücke schneiden, dünn schälen und fein reiben, ebenso die Nüsse. Alles mit dem Reis vermengen. Die Knoblauchzehe schälen, durchpressen. Den Reis mit dem Knoblauch, den feingehackten Kräutern, den Gewürzen und eventuell noch mit Kräutersalz pikant abschmecken. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, jeweils 1 Esslöffel Reismasse hinein- geben und flache Küchlein daraus formen. Die Kroketten auf beiden Seiten langsam goldbraun braten.

Das passt dazu: eine grosse Rohkostplatte oder viel grüner Salat und Champignons oder gedünstetes Gemüse. Variante: Reisbraten Cordon bleu Zwischen zwei fertige Kroketten 1 Scheibe Butterkäse oder Räucherkäse legen. Die Kroketten noch einige Minuten in der zugedeckten Pfanne ziehen lassen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. (Eventuell den Reis sparsamer salzen, weil der Käse meistens ziemlich salzig ist.) Tomatensauce und Geldsalat oder roher Rosenkohlsalat schmecken gut dazu.

Zubereitungszeit: 30 Minuten Garzeit: 45 Minuten

Pro Person etwa 525 Kalorien

