

Reis Rezepte

Djuvec Reis Mit Hackbällchen

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Gemüse, Hackfleisch, Reis, Fleisch

2	Gelbe Paprikaschoten	150 g	TK-Erbsen
300 g	Möhren		Etwas Brühe; bei Bedarf
3	Zwiebeln		Salz, weißer Pfeffer
2	(-3) Knoblauchzehen		Rosenpaprika
1	Brötchen vom Vortag	300 g	Magermilch-Joghurt
3	Essl. Öl (z.B. Olivenöl)		Etwas Zitronensaft
200 g	Langkornreis	500 g	Gemischtes Hack
1	Dose/n (850 ml) Tomaten	1	Ei
		EVENTUELL	
Chilischoten		Minze	

1. Gemüse putzen und waschen. Paprika in Stücke, Möhren in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. 2 Zwiebeln in Spalten schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe würfeln. Brötchen einweichen.

2. Zwiebelspalten, Möhren und Knoblauchwürfel in 1 EL heißem Öl andünsten. Paprika und Reis kurz mit andünsten. Tomaten mit der Flüssigkeit zufügen, aufkochen. Alles zugedeckt ca. 25 Minuten schmoren. Bei Bedarf etwas Brühe nachgießen. Erbsen 5 Minuten vor Garzeit ende zufügen, abschmecken.

3. 1-2 Knoblauchzehen in den Joghurt drücken und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit 1 EL Öl beträufeln.

4. Ausgedrücktes Brötchen, Hack, Ei und Zwiebelwürfel verkneten, würzen. Zu kleinen Bällchen formen. In 1 EL heißem Öl 8-10 Minuten braten.

Alles anrichten. Mit Chili und Minze garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.