

# REISBÄLLCHEN

## REZEPT FÜR 6 REISBÄLLCHEN

### Zutaten:

#### FÜR DIE BRÜHE:

- 1/2 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Stück Stangensellerie
- 1 frische Tomate
- Lorbeer, Pfefferkörner

#### FÜR DAS RISOTTO:

- 8 g natives Olivenöl extra
- 20 g weiße Zwiebel
- 160 g **MEVALIA Rice**
- 10 g Ei-Ersatz
- Salz und Pfeffer

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

- 20 g **MEVALIA Burger Mix**
- 45 ml Wasser

#### FÜR DIE PANADE UND ZUM FRITTIEREN:

- 20 g **MEVALIA Bread Mix**
- 40 g **MEVALIA Crostini**
- 45 ml Wasser
- 1/2 l Öl

### Zubereitung:

**Für die Brühe:** Gemüse und Gewürze ca. 10 Minuten in 1 Liter Wasser kochen.

**Für das Risotto:** Öl in einer Kasserolle erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anschwitzen. Den Reis dazugeben und rösten. Etwa 15 Minuten garen; die abgeseigte Brühe immer erst dann schöpflöffelweise angießen, wenn die Flüssigkeit verdampft ist. Das fertige Risotto soll trocken sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Ei-Ersatz dazugeben und gut untermengen. Die Reismasse ausbreiten und auskühlen lassen.

**Für die Füllung:** Burger Mix mit Wasser zu einer festen Masse verrühren. Eine kleine Menge ausgekühlten Reis flach drücken, etwas Füllung daraufsetzen, mit dem Reis rundum verschließen und zu Bällchen formen.

**Für die Panade:** Bread Mix mit Wasser zu einem flüssigen Backteig glatt rühren. Die Crostini fein zerbröseln. Die Reisbällchen im Backteig und in den Crostini-Bröseln wenden. 1/2 Liter Öl in einem kleinen Topf auf 180 °C erhitzen. Die Reisbällchen darin einzeln goldgelb frittieren; darauf achten, dass sie nicht anhaften. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch warm genießen.

#### Tipp:

Die Füllung kann mit klein geschnittenem und kurz geröstetem Gemüse verfeinert werden. Wer möchte, kann dem Risotto ein halbes Päckchen Safranpulver beimengen.



Mevalia | **LOW PROTEIN**

#### Nährwertangaben:

#### Pro Stück

#### 1 Reisbällchen

Energie	180 kcal
Fett	4,6 g
Kohlenhydrate	32,9 g
<b>Protein</b>	<b>0,3 g</b>
<b>Phenylalanin</b>	<b>12 mg</b>
<b>Tyrosin</b>	<b>10 mg</b>
<b>Leucin</b>	<b>18 mg</b>