

ZUTATEN

375 g weich gekochter b*Basmatireis
2 große Eier
50 g geriebener Bergkäse o. Appenzeller
30 g b*Mehl
Meersalz, Pfeffer, Back- und Bratöl
10 b*Champignons
1 Möhre, 1/2 Paprika, 2 Knoblauchzehen
1 Chilischote nach Geschmack
1/2 rote Zwiebel
1/2 Päckchen Mungobohnensprossen
*Sesamöl, geröstet
100 ml bioladen*Orangensaft
1 TL Honig
Crema di Balsamico

... SO GEHT'S

1. Den Reis mit einer Gabel grob zerdrücken und Eier, Mehl und Bergkäse untermischen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Reismasse ca. 1,5 cm hoch in runde Ausstecher füllen und gründlich andrücken.
4. Die Plätzchen aus den Förmchen herausdrücken und in ausreichend Öl von beiden Seiten knusprig braun anbraten.
5. Gemüse, Knoblauch und Chili putzen und in kleine Würfel schneiden.
6. Die Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit dem Knoblauch in etwas Sesamöl anbraten.
7. Möhren- und Champignonwürfel dazugeben und noch ca. 1 Minute braten.
8. Das restliche Gemüse hinzufügen und alles fertig garen.
9. Mit Orangensaft ablöschen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Das Gemüse portionsweise zwischen 2 Reisplätzchen schichten, auf Tellern anrichten und mit dem Gemüse-Orangenfond und Crema di Balsamico garnieren.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT