Schnelles

Reisfrikadellen

Zutaten
für 4 Portionen

150 g	Langkornreis
1 l	Gemüsebrühe
2	Karotten
2	Zwiebeln
150 g	Emmentaler (gerieben)
3 EL	Kräuter
2	Eier
4 EL	Butterschmalz
	Semmelbrösel
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Den Reis in der Gemüsebrühe bissfest kochen und abgießen. Die Karotten raspeln, die Zwiebeln fein würfeln und mit dem Emmentaler und den Kräzern vermischen. Anschließend Eier so viel Semmebrösel dazugeben, bis sich Frikadellen daraus formen lassen. Alles mit Salz und Peffer abschmecken.

Die Frikadellen panieren und in Butterschmalz goldbraun braten.

Brennwert: 1.961 kJ, 469 kcal · Zeit: ¾ Stunde