



Aus der Pfanne

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 Kräutern vermischen. Anschließend Eier so viel Semmelbrösel dazugeben, bis sich Frikadellen daraus formen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frikadellen panieren und in Butterschmalz goldbraun braten.

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