



CHEFKOCH.DE

Reiskrusteln mit Zucchini

Den Reis mit der Speisestärke, den Eiern und dem geriebenen Emmentaler in eine Schüssel geben und zu einer glatten Masse verarbeiten.

Die Masse mit den Semmelbröseln kräftig binden und kleine Bällchen drehen.

Das Fett erhitzen und die Reiskrusteln darin goldgelb ausbacken, herausnehmen und warm stellen.

Für das Gemüse das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die geschälten und mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen sowie die fein gehackten Zwiebeln glasig schwitzen.

Die geputzte Paprikaschote in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Die Zucchini putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, zum Gemüse geben und ebenfalls kurz mitschwitzen. Die Pelati klein schneiden. Mit der Sauce zum Gemüse geben und einmal aufkochen lassen.

Das Zucchini Gemüse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker und Zitronensaft kräftig abschmecken und fünf Minuten dünsten.

Das verlesene, gewaschene und fein geschnittene Basilikum untermischen.

Das Zucchini Gemüse anrichten und die Reiskrusteln dazulegen. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 Std. 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal
kJ/kcal p. P.: keine Angabe /

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Reis, gekocht
3 EL Speisestärke
2 Ei(er)
100 g Käse (Emmentaler), gerieben
1 Tasse/n Semmelbrösel
Fett, zum Ausbacken
2 EL Öl (Olivenöl)
2 Zehe/n Knoblauch
1 TL Salz
2 Zwiebel(n)
1 Paprikaschote(n), rot
400 g Zucchini
1 Dose/n Tomate(n) (Pelati)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
Tropfen Zitronensaft
1 Bund Basilikum

Verfasser: Béatrice