

Knusprige Reishällchen mit Spinat, Bohnen & Ofentomaten

– Bio Kochbox KW 25



Knusprige Reiskällchen mit Spinat, Bohnen & Ofentomaten



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 150 g Spinat
- 1 Glas Weiße Bohnen
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Basilikum

Eigener Vorrat:

- 180 g Rundkornreis
- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Der Reis wird weichgekocht, damit er sich später gut formen lässt, und anschließend vollständig abgekühlt. Der Spinat wird gründlich verlesen, gewaschen und trockengeschleudert. Die Kirschtomaten werden gewaschen und trockengetupft. Die weißen Bohnen werden in ein Sieb gegeben, abgespült und gut abtropfen gelassen. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Die Zitrone wird heiß gewaschen, trockengerieben und die Schale fein abgerieben. Das Basilikum wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein geschnitten. In einer Pfanne wird etwas Olivenöl erhitzt, darin werden Zwiebel und Knoblauch glasig angeschwitzt, anschließend wird der Spinat zugegeben und nur kurz zusammenfallen gelassen. Die Bohnen werden grob zerdrückt und mit Zitronenschale, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einem Teil des Basilikums vermischt. Die Tomaten werden mit etwas Öl im Ofen geröstet, bis sie weich werden und aufplatzen. Aus dem gekochten Reis, dem Spinat und den Semmelbröseln wird eine formbare Masse hergestellt, die mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und zu kleinen Bällchen geformt wird. Diese werden in einer Pfanne rundherum goldbraun und knusprig gebraten. Zum Servieren werden die Reiskällchen mit den Zitronenbohnen und den Ofentomaten angerichtet und mit dem restlichen Basilikum bestreut.