



Kürbis-Reislaibchen

Zutaten (für ca. 14 Laibchen)

- 1 gr. Tasse Reis (ca. 250 g)
- 2 gr. Tassen Gemüsebrühe
- 250 g Kürbis
- 2 Stangen Frühlingszwiebel
- Rapsöl
- 1 Ei
- 2 EL Vollkornmehl
- 3 gehäufte EL Vollkorn Grieß
- Gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- andere Gewürze nach Belieben



Zubereitung

Reis waschen und nach Packungsanleitung kochen. Meine Reislaibchen habe ich mit Emmerreis zubereitet, dabei habe ich die doppelte Wassermenge genommen.

Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden, Kürbis, wenn notwendig schälen und grob aufreiben. In einer beschichteten Pfanne die Frühlingszwiebel mit etwas Öl goldbraun anbraten und zum gegarten Reis geben. Kürbis, Mehl, Grieß, Ei und Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer glatten Masse verarbeiten. Tipp: Die Masse verträgt viele Gewürze, evtl. auch mehr Grieß wenn euch die Masse zu weich vorkommt! 😊

Backrohr auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Mit nassen Händen Laibchen formen (pro Laibchen ca. 2 gehäufte EL Masse) und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben

Für ca. 35-40 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit sollten die Laibchen einmal gewendet werden.

Tipp: Perfekt dazu eignet sich Ofengemüse allerlei und ein Joghurt-Sauerrahmdip, die Laibchen, die überbleiben eignen sich perfekt zum Einfrieren.