



Zutaten

- 150 g Rundkorn- oder Mittelkorn-Vollreis (Risottoreis)
- 3 dl Wasser
- 2 mittelgrosse Pfälzer Rüben
- 5 Ei Vollmilchquark
- 1 Freilandeier
- 4 Ei Vollkornmehl
- 1 TL frisch geriebene Ingwerwurzel
- je 1 Msp Kardamom- und Korianderpulver
- 1 1/2 TL Curry
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 TL Sojasauce
- 1 Prise Vollrohrzucker
- Meersalz
- 1 Knoblauchzehe
- Sesampanade:
 - 12 Ei Sesamsamen
 - 30 g fein gehackter grüner Lauch

Zubereitung

1. Den Reis in einer Pfanne unter Rühren trocken rösten. Das Wasser zugeben, aufkochen, bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln. Pfälzer Rüben schälen und klein würfeln, auf den Reis verteilen. Auf der ausgeschalteten Wärmequelle zugedeckt 10 Minuten oder länger ausquellen lassen. Quark, Ei, Mehl, sämtliche Gewürze sowie durchgepresste Knoblauchzehe zum Reis geben, gut miteinander vermengen.
2. Sesamsamen und Lauch in einem Teller mischen. Aus der Reismasse mit nassen Händen etwa baumnussgrosse Kugeln formen, im Sesam-Lauch-Gemisch wenden.
3. In einer Pfanne mit Dämpfaufsatz wenig Gemüsebrühe aufkochen, Sesamkugeln in den Aufsatz legen, 10 Minuten zugedeckt dämpfen.

Tipp:

Reiskugeln mit gedünstetem Gemüse servieren.

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch