



Zutaten

- für 4 Personen als Mahlzeit
- Galetten:
 - 2 El Olivenöl extra nativ
 - 50 g Wildreis
 - 100 g weisser Langkornreis
 - 3 dl Gemüsebrühe
 - 1 Eigelb von einem Freilandei
 - 1 El Crème fraîche
 - Salz
 - frisch gemahlener Pfeffer
- Gemüse:
 - 2 El Olivenöl extra nativ
 - 1 Fenchel
 - 1/2 Bund grüner Spargel
 - je 1 gelbe und rote Peperoni
 - 1 Bund Frühkarotten
 - wenig Gemüsebrühe
 - Blattsalat, z. B. Brunnenkresse

Zubereitung

1. Wildreis und Langkornreis im Olivenöl andünsten, Gemüsebrühe zufügen, aufkochen, den Reis bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten köcheln, auskühlen lassen. Eigelb und Crème fraîche unterrühren, würzen. Die Reismasse mit einem Eisportionierer portionieren, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zu Rondellen von 5 mm Dicke und 8 cm Durchmesser flach drücken. 30 Minuten kühl stellen.
2. Grobfaserige Hüllblätter beim Fenchel entfernen, die Knolle längs halbieren, Hälften in Längsrichtung in feine Scheiben schneiden. Das untere Drittel beim Spargel schälen, Schnittstelle kappen, Spargel quer halbieren. Peperoni längs halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, in Streifen schneiden. Karotten nicht schälen, Kraut auf 5 cm kürzen, Karotten je nach Grösse längs halbieren. Das Gemüse im Olivenöl andünsten, wenig Gemüsebrühe zugeben, bei schwacher Hitze knackig garen.

3. Die Reisgaletten in einer weiten beschichteten Bratpfanne in ein wenig Olivenöl bei mittlerer Hitze beidseitig je 2 Minuten braten.
4. Je 3 Galetten pro Teller mit dem Mischgemüse anrichten, mit dem Blattsalat garnieren.

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch