



Reisbratlinge mit Ofenkarotten-Feta-Salat

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Roter Reis	200 g
Salz	
Karotten mit Grün	1 Bund
Öl	4 EL
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 TL
Zucchini	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Eier	2 St.
Paniermehl	80 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Raz el Hanout Gewürz	
Minigurken	4 St.
Salat-Mix	100 g
Feta	200 g
Olivenöl	2 EL
Sahnejoghurt Griechischer Art	8 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, grobe Reibe, Küchenkrepp

1. In einem Topf roten Reis mit ca. 400 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt ca. 30–35 Min. garen. In ein Sieb gießen und abkühlen lassen.
2. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Karottengrün von den Karotten schneiden, gründlich waschen und längs vierteln. Auf einem Backblech mit Backpapier mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Honig marinieren und im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
3. Zucchini waschen, Enden entfernen, grob raspeln und leicht salzen. Knoblauch schälen und hacken. Zwiebel halbieren, schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und auspressen.
4. Zucchini mit der Hand ausdrücken und auf Küchenkrepp trocken tupfen. In einer Schüssel Zucchini (ca. 200 g) mit Reis, Knoblauch, Zwiebel, Petersilie, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft vermengen. Eier, Paniermehl und Mehl zugeben und zu einer Masse verkneten. Kräftig mit Salz, Pfeffer sowie Ras el Hanout würzen und Masse kurz ruhen lassen.
5. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Mit feuchten Händen und leichtem Druck aus der Masse kleine Bällchen formen. Im heißen Öl ca. 6 Min. goldbraun braten, dabei vorsichtig mehrmals wenden. Fallen die Bällchen auseinander, erneut etwas Paniermehl dazugeben.

6. Gurken waschen und in Spalten schneiden. Salat ebenfalls waschen und abtropfen lassen. Feta mit den Händen zerbröseln. Karotten aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel geben. Mit Gurken, Salat, Feta, Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

7. Reisbällchen mit Ofenkarotten-Feta-Salat auf Tellern verteilen. Dazu jeweils einen Klecks griechischen Joghurt reichen.

Guten Appetit!

Tipp: Koche am besten den Reis am Vortag, dann geht die Zubereitung der Reisbällchen einfacher und schneller.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	620 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g