Gefüllte Reisbällchen

Zutaten

Füllung:

100 g Sonnenblumenkerne

1 Zwiebel

Petersilie, Thymian

100 g Linsen (gekocht)

100 g Nüsse

100 g Pilze nach Wahl

20 ml Sojasoße

Salz & Pfeffer

2 Zehen Knoblauch

Öl zum braten

etwas Honig

Reis:

1000 g Rundkornreis

200 g Mehl

1 TL Salz

Öl zum Frittieren

Zubereitung

---------- 1 ----------

Die Sonnenblumenkerne ca. 1 Stunde in Wasser einweichen.

---------- 2 ----------

Zwiebel klein schneiden, Nüsse klein hacken und Pilze fein hacken. Zwiebeln in einer Pfanne anschwitzen, nach und nach Linsen, Nüsse und die Pilze hinzugeben. Knoblauch fein hacken und ebenso dazugeben. Sonnenblumenkerne hinzugeben und mit Sojasoße, Honig, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse so lange rösten, bis eine dicke Konsistenz (wie Hackfleisch) entsteht.

---------- 3 ----------

Reis in kaltem Wasser mehrmals waschen und ca. 20 Minuten kochen. (Wichtig: etwas weicher als normal).
Reis abkühlen lassen. Mehl und 1 Glas Wasser hinzugeben und in einem Mixer zu einer Masse kneten. Diese Masse nehmen und daraus in der angefeuchteten Hand Kugeln formen und mit der Füllung füllen.

---------- 4 ----------

Die gefüllten Bällchen in heißem Fett ausbacken und mit Joghurt oder Zaziki genießen.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein