

Mandel-Reis-Bällchen mit Wirsinggemüse (vegan)

<p>Für die Mandel-Reis-Bällchen: 100 Vollkorn-Langkornreis 1 Schalotte 1 kleine Knoblauchzehe Rosmarin und Salbei wenn möglich frisch ca. 50 g Semmelbrösel 75 g gemahlene Mandeln 25 g feine Haferflocken 1 TL Johannisbrotkernmehl 1 EL Sojasauce 1 TL Senf Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss Olivenöl zum Ausbacken</p> <p>Wirsinggemüse: 1 Wirsing 1 kleine Zwiebel 1 EL Olivenöl oder Kokosöl 1 Biozitrone 3 EL Sojajoghurt 3 EL Sojasahne Pfeffer, geriebene Muskatnuss</p> <p>TL = Teelöffel EL = Esslöffel</p>	<p>Den Reis kochen und abkühlen lassen. Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Rosmarin und Salbei waschen trocken tupfen und sehr fein hacken.</p> <p>Den Reis mit Schalotte, Knoblauch, Rosmarin Salbei, Semmelbrösel, Hälfte der Mandeln, Haferflocken, Johannisbrotkernmehl, Sojasoße, Senf, Salz, Pfeffer und Muskat vermischen. Mit den Händen gut durchkneten und Bällchen von der Größe eines Tischtennisballs formen.⁴ Die Bällchen in den restlichen Mandeln wälzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (nicht zu stark) und die Bällchen rundherum goldbraun braten. Die Bällchen auf einer Platte warmhalten.</p> <p>Für das Wirsinggemüse Salzwasser zum Kochen bringen. Wirsing waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Den Wirsing in das kochende Salzwasser etwa 2 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken und abgießen.</p> <p>In einer Pfanne das Fett erhitzen und die Zwiebel unter ständigem Wenden glasig anbraten. Wirsing, Zitronenschale und Saft, Sojasahne und Sojajoghurt einrühren und erhitzen.</p> <p>Mit Muskat, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und servieren.</p>
--	---

Tipp: Bällchen kann man gut mitnehmen und kalt essen. Dazu schmeckt ein selbstgemacher Dip aus Joghurt oder Schmand mit Kräutern und Gewürzen.