Nah&Frisch



Alexander Höss-Knakal | Professional

Naturkräuterreislaibchen mit Kohlrabi & Wildsalat

Griaß di Rezepte | Frühling | Reisgerichte | Vegetarisch

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Mandeln grob hacken. Anschließend alles in einer Pfanne mit der Butter ca. 2 Minuten anschwitzen. Die Haferflocken und den gekochten warmen Naturreis mit dem Ei und den gehackten gemischten Kräutern vermengen. Chili halbieren, Kerne entfernen, fein hacken und ebenfalls dazugeben.

Dann alles gut miteinander vermischen. Es sollte eine leicht cremige Konsistenz bei der Reismasse entstehen. Eventuell ein Probelaibchen machen, wenn die Laibchen zu weich sind, dann noch etwas Semmelbrösel zugeben. Gleich große kleine Laibchen (ca. 4 cm Durchmesser) formen. Eine Teflonpfanne mit Olivenöl erhitzen, die Laibchen beidseitig darin braten.

Den Kohlrabi schälen in hauchdünne Scheiben schneiden. Am besten gelingt das mit einer Aufschneide Maschine. Dann mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Wildsalat mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Dijonsenf vorsichtig vermischen. Salat mit dem Kohlrabi, Radieschen und den Laibchen anrichten.

Zutaten

- 300 g Naturreis, gekocht und gut abgetropft
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter
- 30 g Haferflocken
- 1 Ei
- 50 g gemischte Kräuter wie Basilikum, Kerbel, Petersilie
- 50 g Mandeln, ganz und mit Schale
- 1/4 rote Chili
- 1 Stück großer Kohlrabi
- 1 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 120 g gemischter Wildsalat
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Dijonsenf
- 2 kleine Radieschen, in feine Scheiben geschnitten