Porree-Reis-Bratlinge mit Ziegenfrischkäse-Oliven-Dip

Zeit gesamt 50min

Zubereitungszeit 50min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Langkornreis	300 g
Salz	
Lauch	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Sonnenblumenöl	4 EL
Ziegenfrischkäse	250 g
Schmand	100 g
Oliven, grün	30 g
Thymian, frisch	15 g
Pfeffer, schwarz	
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Eier	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. garen. Anschließend abgießen und abkühlen.

2. Inzwischen Lauch längs halbieren, in dünne Streifen schneiden und waschen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebel mit Porree darin ca. 5 Min. anbraten. Salzen und leicht abkühlen lassen.

3. In einer Schüssel Ziegenfrischkäse mit Schmand verrühren. Oliven fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und hacken.

4. Restliche Zwiebel und Oliven unter die Käsecreme heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis, Porreegemüse, Mehl und Eier vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. 12 Bratlinge aus der Masse formen.

5. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Bratlinge aus Reis und Lauch portionsweise von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun braten. Mit der Frischkäse-Oliven-Creme servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	777 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	37 g