



Reis mit Ziegenfrischkäse und Petersilien-Cashew-Pesto

Zeit gesamt
30minZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Langkornreis | 300 g |
| Salz | |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Zucchini | 2 St. |
| Petersilie, frisch | 50 g |
| Butter | 2 EL |
| Cashewkerne | 40 g |
| Olivenöl | 6 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Ziegenfrischkäse | 250 g |
| Paniermehl | 50 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne

1. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 12 Min. köcheln. Inzwischen Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen und grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Hälfte klein hacken.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und die Cashewkerne darin ca. 3 Min. rösten. In einem hohen Gefäß Petersilienblätter, 4 EL Wasser, 4 EL Olivenöl und Cashewkerne mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Schüssel gehackte Petersilie, Ziegenfrischkäse und Paniermehl glatt rühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen zu 8 gleich großen Kugeln formen, durch die gehackte Petersilie rollen und auf einem Teller im Kühlschrank beiseitestellen.
4. In der Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und darin Zucchiniraspel, Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. anschwitzen. Reis und 1 EL Butter dazugeben, gut vermengen, Hitze reduzieren und für ca. 3 Min. zusammen braten. Pesto zum Reis geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen. Reis mit Ziegenfrischkäse und Petersilien-Cashew-Pesto auf Tellern anrichten, Frischkäsepralinen darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Ziegenfrischkäse lässt sich nur kalt optimal verarbeiten, daher solltest du ihn bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Wenn du merkst, dass er zwischenzeitlich zu weich wird, gib ihn für ca. 5–10 Min. in den Tiefkühler.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 790 kcal |
| Kohlenhydrate | 82 g |
| Eiweiß | 25 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 40 g |