



Reislaibchen

Zutaten für etwa 12-14 Stück handtellergroß oder gaaanz viele Kleine:

- 1 ½ Tassen Reis
- 2 Eier
- 2 Karotten
- ½ Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Käse, gerieben
- 30 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- ein paar Blätter Petersilie
- Salz
- 1 TL Suppenwürze

Der Reis wird nach Packungsanleitung gekocht. In der Zwischenzeit werden die Karotten, die Zucchini und die Knoblauchzehen im Multizerkleinerer klein gehackt.

Wenn der Reis leicht ausgekühlt ist, mischt man ihn mit den Eiern, dem Gemüse, den Käse, dem Mehl, den Bröseln und der kleingeschnittenen Petersilie. Für 15 Minuten rasten lassen.

Nach der Ruhezeit formt man mit den Händen handtellergroße Laibchen und brät sie von beiden Seiten goldbraun in Öl raus.

TIPP: Lassen sich gut vorbereiten und als Snack kalt in die Schule oder ins Büro mitnehmen.

