




FAIR TRADE

Rezept

Würzige Reistaler

Würzige Reistaler

mit Hom Mali Reis, Karotte und Ingwer



2 Personen



15 Minuten
(+ Kochzeit für den Reis)

ZUTATEN

1 Tasse / 200 g	Hom Mali Reis
2,5 Tassen	Wasser
1	rote Zwiebel
1	grosse Knoblauchzehe
1	daumenbreites Stück Ingwer oder
1/2 TL	Ingwerpulver
1	grosse Karotte
3 EL	Buchweizenmehl
2TL	Zaatar
1TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	getrockneter Thymian (oder frisch gezupft)
	Salz und Pfeffer
	Olivöl

*Produkte aus dem claro Sortiment

ZUBEREITUNG

1) Den Reis gemäss Packungsangabe kochen (30–40 Min). Alternativ ca. 500g gekochten Reis (Resteverwertung) verwenden.

2) Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Ingwer waschen, ggf. schälen und fein reiben (alternativ Ingwerpulver verwenden). Die Karotte waschen und fein reiben.

3) Alle Zutaten inklusive dem gekochten etwas abgekühlten Reis in eine grosse Schüssel geben und mit den Händen gut vermengen. Die Masse zwischen den Händen zerdrücken und daraus ca 10-12 kleine Reistaler formen.

4) In einer Bratpfanne etwas Öl erhitzen und die Taler beidseitig goldbraun braten. Dann auf einen Teller mit Küchenpapier legen. Mit einem frischen Salat oder einer Beilage deiner Wahl servieren.

TIPPS/ANMERKUNGEN

- Don't Waste Tipps: Das Rezept ist ideal zum Verwerten von Resten. Wenn du auch übrige gekochte Hülsenfrüchte, Quinoa, Couscous oder dergleichen hast, kannst du auch dies in die Masse dazugeben. Dabei ist nur wichtig, dass ausreichend von der bindenden Komponente, sprich Mehl, Buchweizenmehl oder Stärke in der Masse ist. Auch die Gewürze kannst du beliebig abändern, um Reistaler nach deinem Geschmack zu kreieren.