

Gemüse-Reis-Bratlinge

für 4 Portionen:

250g Langkornreis
100g Karotten
2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
3 Eier
50g Mehl (Weizenvollkorn)
Salz und Pfeffer
Öl zum Braten

Den Reis nach Anweisung kochen und abkühlen lassen.

Karotten schälen und raspeln. Zwiebeln schälen und zusammen mit der Petersilie hacken. Eier verquirlen und mit den Karotten, Zwiebeln und Petersilie vermengen. Mehl zugeben und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Danach den abgekühlten Reis daruntermischen. Die Masse esslöffelweise in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Dazu einen Salat oder einfach als Beilage...

Guten Appetit!