

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Popeyes Reis-Spinat-Kroketten

Zutaten: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Tomate, 1 TL Olivenöl, 300 g Vollkornreis, 600 ml Wasser, 200 g Spinat, 1 EL Gemüsebrühe, 1 Ei, 2 EL Vollkornsemmelbrösel, 50 g Schafskäse, 1/2 TL Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Curry, Olivenöl zum Braten

Zubereitung: Die Zwiebel und den Knoblauch pellen. Die Zwiebel halbieren und würfeln.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig braten. Den Knoblauch dazupressen und mitbraten.

Den gewaschenen Reis dazugeben und kurz mitdünsten. Dann mit dem Wasser auffüllen. Den Reis zugedeckt bei milder Hitze etwa 25 Minuten leicht kochen lassen.

Nach 25 Minuten den Spinat und die Gemüsebrühe unter den Reis mischen und noch etwa 15 Minuten mitgaren. Den Reis auf ausgeschalteter Platte noch etwa zehn Minuten quellen lassen. Dann auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Schafskäse in kleine Würfel schneiden.

Wenn der Reis abgekühlt ist, den Schafskäse, das Ei und die Semmelbrösel untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Jeweils einen Esslöffel Reismasse in die Pfanne geben und mit dem Löffel flach drücken. Die Reiskroketten auf beiden Seiten goldgelb backen.

Dazu passt Salat und Soße "Napolitana".

Tipp: Übrig gebliebene, kalte Reiskroketten schmecken auf einem Brötchen als Veggie-Burger

Guten Appetit wünscht ihr **Gemüsebringt's**-Team
www.gemuese-bringts.com