



ITALIENISCHE VEGETARISCHE PASTETCHEN

Zutaten

Für 2 Personen

130 g brauner Reis

100 g rote Linsen

1 TL Salz

2 Eier

180 g trockene Semmelbrösel

100 g geriebener
Parmesankäse

2 TL getrocknetes Basilikum

1/2 TL Knoblauchpulver

5 EL Pflanzenöl

Schritte

- 1.** Erhitzen Sie 2 EL Öl in einem großen Kochtopf. Rühren Sie den braunen Reis ein und garen Sie ihn, bis er goldbraun ist. Fügen Sie Linsen, Wasser und Salz hinzu und bringen Sie alles zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig, decken Sie den Reis ab und lassen Sie ihn etwa 40 Minuten lang garen, bis er weich ist und das Wasser komplett aufgenommen hat. Fügen Sie bei Bedarf zusätzliches Wasser hinzu. Die Mischung sollte sehr dickflüssig sein.
- 2.** Nehmen Sie die Mischung vom Herd und lassen Sie sie etwas abkühlen. Geben Sie die gekochte Reismischung zusammen mit Eiern, Brotkrümeln, Parmesan, Basilikum und Knoblauchpulver in eine Küchenmaschine. Mixen Sie Zutaten, bis sie gut vermengt sind und die Konsistenz von Hackfleisch haben.
- 3.** Formen Sie kleine, aber dicke Pastetchen, verwenden Sie dabei für jede etwa 3 EL der Mischung.
- 4.** Erhitzen Sie 3 EL Öl in einer großen Pfanne. Braten Sie die Patties portionsweise etwa 2 bis 3 Minuten pro Seite bis sie gebräunt sind. Auf Papiertüchern abtropfen und dann abkühlen lassen. Braten Sie die restlichen Patties auf die gleiche Weise. In luftdichten Behältern im Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahren.