

Mandel-Reis-Bällchen auf Kohlrabigemüse - glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

Für die Mandel-Reis-Bällchen

- 80 g Vollkornreis
- 35 g Semmelbrösel (glutenfrei)
- 50 g + 20 g gemahlene Mandeln
- 15 g Haferflocken (glutenfrei)
- 1 TL Johannisbrotkernmehl (Bindemittel)
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- ½ TL Senf
- 1 Prise Muskatnusspulver
- 1 Zweig Rosmarin - Nadeln abzupfen und fein hacken

Für das Kohlrabigemüse

- 300 g Kohlrabi - schälen und grob reiben
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Hafersahne
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Mandelmus
- 1 Prise Muskatnusspulver
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Für die Mandel-Reis-Bällchen als Erstes den Reis nach Packungsangabe weichgaren.

In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten - ausser Tamari und 20 g Mandeln - in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

Sobald der Reis fertig gegart ist, kurz ausdämpfen lassen. Dann in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben, mit Tamari würzen und gut vermengen. Aus der Masse ca. 20-Gramm-Bällchen formen und in den Mandeln wenden.

Den Ofen auf 150 °C Umluft aufheizen und eine feuerfeste Platte bereithalten.

Das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, auf die feuerfeste Platte legen und zum Warmhalten in den Ofen stellen.

Für das Gemüse die Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen und das Olivenöl darin erhitzen. Den Kohlrabi unter ständigem Rühren 2 Min. dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Dann die Hafersahne dazugeben, das Mandelmus einrühren und 6 - 8 Min. köcheln lassen.

Die Mandel-Reis-Bällchen aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem Kohlrabigemüse anrichten und mit Petersilie bestreut genießen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 642 kcal, Kohlenhydrate: 26 g, Eiweiss: 15 g, Fett: 50 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/glutenfreie-mandel-reis-baellchen.html>