

Knusprige Reisbällchen mit Käsefüllung und Ketchup-Sauce

2 Erwachsene, 2-3 Kinder, ca. 1,75€ pro Person ohne Energiekosten



Zutaten:

Reisbällchen:

300 g Vollkornreis

3 Scheiben mittelalter Gouda oder ca. 70 g geriebener Gouda

100 g geriebener Parmesan

2 EL Esslöffel Schmand

2 Eier

1 fein gehackte Frühlingszwiebel

1 EL Majoran

ordentlich Salz und Pfeffer

Paniermehl zum Wenden

Sauce:

Ketchup nach Belieben

1/2 Flasche passierte Tomaten,

1 EL Tomatenmark

2 EL Oregano

Salz

Olivenöl

Reis kochen oder die Reste vom Vortag verwenden. Den Käse und die Gewürze mit dem warmen Reis vermischen und Bällchen formen. In einer Pfanne mit hohem Rand zwei Finger breit Bratöl erhitzen, bis es Blasen wirft, wenn ein Holzkochlöffel ins ÖL gehalten wird . Die Bällchen im Paniermehl wenden und immer ca. 6 auf einmal rundherum kross braten, ggf. Öl nachgießen.

Für die Sauce alle Zutaten in einem Stieltopf erhitzen, aber nicht kochen. Sofort servieren. **Guten Appetit!**