

Christina Richon
Ratatouille mit Reistalern

Montag, 12. August 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Taler

150 g	Langkornreis
300 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
2	Gewürznelken
3	Eier
125 ml	Milch
3 EL	Mehl
1 TL	Ras el Hanout oder Currypulver
1 TL	Kurkumapulver
1,5 TL	getrocknete Minze
1 EL	Korinthen
2	Lauchzwiebeln
150 g	schnittfester Käse (z. B. Manchego oder Bergkäse)
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
etwas	Olivenöl

Für das Ratatouille

150 g	rote Paprika
150 g	gelbe Paprika
350 g	Auberginen
350 g	Zucchini
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
3 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver
2 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Chilipulver
300 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Honig
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

zusätzlich:

150 g	Sahnejoghurt
2 EL	grob gehackte Pistazien
etwas	frische Minze- und Korianderblätter nach Belieben



Zubereitung:

1. Reis mit der Gemüsebrühe, Lorbeerblatt und Gewürznelken in einen Topf geben und nach Packungsanweisung garen. Dann etwas abkühlen lassen.
 2. Eier mit Milch und Mehl in einer Schüssel verrühren. Ras-el-Hanout, Kurkuma, getrocknete Minze und Korinthen unterrühren.
 3. Lauchzwiebel waschen, putzen und klein schneiden. Käse grob reiben.
 4. Lauchzwiebeln, 2/3 vom geriebenen Käse, Korinthen und gekochtem Reis unter die Eiermilch rühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Ca. 15 Minuten ruhen lassen, dabei einige Male umrühren.
 5. Paprikaschoten, Auberginen und Zucchini waschen. Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in kleine Würfel schneiden. Von Aubergine und Zucchini jeweils die Enden abschneiden und das Gemüse in kleine Würfel schneiden.
 6. Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein hacken.
 7. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse, Schalotten und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Paprikapulver, Kreuzkümmel und s Chilipulver dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
 8. Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.
 9. Für die Reis-Taler etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Eisportionierer Reisteighäufchen hineinsetzen und beidseitig jeweils ca. 2 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
 10. Die Taler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit restlichem Käse bestreuen. Im Ofen warmhalten.
 11. Die Taler mit Ratatouille, einem Klecks Joghurt und Pistazien servieren. Nach Belieben mit Minze- und Korianderblättchen garnieren.
- Tipp:** Die Reis-Käsetaler können auch mit einem Rest gekochten Reis (ca. 300 g) zubereitet werden.

Pro Portion: 685 kcal / 2860 kJ

62 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 37 g Fett