

## Reis – Bratlinge

### Zutaten:

180 g asiatischer Duftreis  
380 g Möhren  
30 g Paniermehl  
1 Ei  
50 g geriebener Käse  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer, Olivenöl



### Zubereitung:

- Reis in kochendem Salzwasser garen.
- Möhren klein raspeln.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Möhren zugeben und kurz mitdünsten.
- Zwiebel-Möhren unter den gegarten Reis mengen.
- Abkühlen lassen.
- Käse, Paniermehl und Ei gut unterkneten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen.
- In einer beschichteten Pfanne mit Öl beidseitig braten.
- Zaziki und/oder Sauerrahm zum Dippen dazu reichen.