Rezept

Reisküchlein

Ein Rezept von Reisküchlein, am 12.10.2024

Zutaten

250 g	Risottoreis (Riso Baldo)
8	kleine zarte Artischocken
4	Sardellenfilets in Öl
2 EL	Semmelbrösel
	Pfeffer
	Olivenöl zum Frittieren
75 g	Sahne
	1/2 l Gemüsebrühe
	Salz
150 g	frisch geriebener Parmesan
1	Ei
50 g	feine Polenta zum Wälzen
100 ml	Milch

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Den Reis mit der Brühe erhitzen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze in etwa 20 Min. ausquellen lassen. Dann in eine Schüssel umfüllen, abkühlen lassen. Inzwischen von den Artischocken die Blätter entfernen, Heu und Stiele abschneiden. Die Artischockenböden in Salzwasser etwa 5 Min. kochen, abtropfen und abkühlen lassen.

2. Die Sardellenfilets abtropfen lassen und fein schneiden. Mit 4 EL Parmesan, Semmelbröseln und Ei zum Reis geben und gründlich verkneten, salzen und pfeffern.

3. Den Reisteig in 8 Portionen teilen. Jede flach auf der Handfläche ausbreiten, mit 1 Artischockenboden belegen und den Reisteig rundherum verschließen. Die Reisküchlein in der Polenta wenden.

4. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen, die Reisküchlein darin in etwa 5 Min. goldbraun frittieren, dabei einmal wenden. Auf Küchenpapier abfetten lassen.

5. Inzwischen den übrigen Parmesan mit Milch und Sahne bei schwacher Hitze schmelzen. Die Sauce auf Teller verteilen, 2 Küchlein daraufsetzen und warm servieren.