Rezept

Hackfleisch-Reis-Röllchen

Ein Rezept von Hackfleisch-Reis-Röllchen, am 18.05.2025

Zutaten

70 g	Langkornreis
1	Knoblauchzehe
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1	Ei
125 g	Mozzarella
	Salz
300 g	Rinderhackfleisch
	Chilipulver
1 EL	Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in 140 ml Salzwasser zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 15 Min. garen. Abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Knoblauchzehe schälen, fein hacken, mit dem Hackfleisch, 1 TL Salz, Paprikapulver, 1 Msp. Chilipulver und dem Ei in eine Schüssel geben und alles gründlich vermengen. Den gegarten Reis dazugeben und unter den Teig kneten.

3. Mit nassen Händen den Teig zu zwölf gleich großen Röllchen formen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hackfleisch-Reis-Röllchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. rundherum scharf anbraten.

4. Den Mozzarella abtropfen lassen und in zwölf dünne Scheiben schneiden. Diese auf die Röllchen legen. Die Herdplatte ausschalten und den Käse bei geschlossener Pfanne in ca. 5 Min. schmelzen lassen.