

Rezept

Reisküchlein

Ein Rezept von Reisküchlein, am 09.06.2026

Zutaten

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

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.