



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Überbackene Reisküchlein



Foto: Michaela Kollmeder

ZUTATEN (6 Portionen)

250g Naturreis
150g Ziegenfrischkäse
2 Eier
100g Möhren
50g Sesam
100g Pecorino, Manchego oder Ziegengouda
12 Tomatenscheiben
Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Curry
150g Quark
2 EL Leinöl
2 EL Milch oder Sahne
Schnittlauchröllchen (frisch oder gefriergetrocknet)

ZUBEREITUNG

Reis mit 500ml Wasser aufkochen und bei abgeschalteter Herdplatte ausquellen. Auskühlen lassen.
Karotten schälen und grob raspeln. Sesam rösten und auskühlen lassen. Käse reiben.
Reis mit Ziegenfrischkäse, Eiern, 50g Käse, Sesam, Karotten mischen und mit den Gewürzen abschmecken.
12 Küchlein formen und auf ein gefettetes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) backen.
Nach 15 Minuten die Küchlein mit den 12 Tomatenscheiben belegen und dem restlichen Käse bestreuen.
5 Minuten überbacken.
Für die Quark Leinöl Creme nach Dr. Budwig: Quark, Milch und Leinöl zu einer glatten Creme verrühren. Mit etwas Salz abschmecken und Schnittlauchröllchen unterheben.
Die Reisküchlein mit der Creme servieren. Dazu passt ein gemischter Salat.