



ZUCCHINI-WILDREIS-FRITTERS MIT AVOCADO-TOMATENSALSA

REIS | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 100 g Müller's Mühle Langkorn & Wildreis
- * 3 Strauchtomaten
- * 1 Avocado
- * 1 rote Zwiebel
- * ½ Limette
- * 1 EL Koriandergrün, fein gehackt
- * 100 g Mehl
- * 120 ml Milch
- * 50 g Butter
- * 2 Eier
- * 1 kleine Zucchini
- * Rapsöl
- * Salz

Produktempfehlungen



**LANGKORNREIS
(FALTSCHACHTEL)**

Zubereitungen

Den Reis 20 Minuten in Salzwasser kochen, auf ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Die Tomaten auf der Oberseite einmal kreuzweise leicht einritzen, 10 Sekunden in kochendes Wasser geben, herausnehmen und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten häuten und entkernen. Die Tomatenfilets würfeln und in eine Schüssel geben.

Die Avocado und die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Das Fruchtfleisch der Avocado sofort mit dem Saft der Limette marinieren und mit der Zwiebel zu den Tomaten geben. Das Koriandergrün untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Mehl mit der Milch glatt rühren, die Butter schmelzen und unter den Teig rühren. Die Eier nacheinander unter den Teig schlagen. Die Zucchini fein reiben und mit dem Reis vorsichtig unter den Teig heben. Mit Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, kleine knusprige Reisküchle (Fritters) ausbacken und auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zucchini-Wildreis-Fritters auf Teller anrichten und mit der Salsa servieren.