

REZEPT-TIPP: ARANCINI MIT LINSENSALAT

Ergibt 10 bis 15 Arancini

Zutaten

Risotto für die Reisbällchen

- 100 g Lauch
- 200 g Spargel
- 500 g Reis (Risotto-Reis wie z.B. Carnaroli)
- 2 l Gemüsebrühe
- 2 dl Weisswein

Füllung

- 100 g geschälte Pistazien
- 100 g getrocknete Tomaten Schale (gerieben) und Saft von einer halben Orange
- Semmelbrösel
- Kokosöl zum Braten und Frittieren

Salatsauce

- 200 ml Olivenöl
- 100 ml Essig nach Wahl (Menge je nach Geschmack anpassen)
- 20 g Basilikum
- 20 g Petersilie
- Salz

Vorbereitung

Risotto

Das ist unsere Basisrezeptur, fühlen Sie sich jedoch frei, Ihrem Lieblings-Risottorezept zu folgen: Den Lauch fein hacken und in einem



Foto: zvg

Esslöffel Öl anbraten. Den Reis dazugeben und einige Minuten mitbraten. Mit Weisswein ablöschen und umrühren. Den Spargel hacken und dazugeben.

0,5 l Gemüsebrühe dazugiessen, danach jeweils 1 dl nachgiessen, wenn die Flüssigkeit verdampft ist. Brühe zugeben, bis der Reis gar ist. Das fertige Risotto leicht überkochen oder über Nacht ruhen lassen, damit es fest wird.

Füllung

Die Pistazien 30 Minuten in siedendem Wasser einweichen. Pistazien, getrocknete Tomaten und Orange mischen und mit einem Stabmixer pürieren.

Zubereitung Arancini

Eine Handvoll Risotto in der Hand-

fläche flachdrücken. Einen Esslöffel Füllung daraufgeben und mit Risotto umwickeln. Zu einer Kugel formen, diese in Semmelbröseln wälzen und goldbraun frittieren. Zu Arancini passt ein Linsensalat mit Jungspinat und Kirschtomaten. Verwenden Sie dazu braune oder Puy-Linsen.

Diese sollten in kaltem Wasser abgespült, ca. 20 Minuten gekocht und dann 20 Minuten in der Salatsauce mariniert werden.

Zubereitung Salatsauce

Basilikum und Petersilie vom Stängel zupfen. Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz abschmecken.

Geniessen Sie Ihren Arancini-Linsen-Salat!

www.veganvelo.ch

Veganes Mittagessen • Lieferservice • Catering
Jeden Morgen wird ein Gericht frisch gekocht!

Online bestellen unter www.veganvelo.ch

Bestellungen bis 10.00 Uhr werden zwischen 11.00 und 12.00 Uhr geliefert.
Wir liefern innerhalb der Stadt Zürich und berechnen CHF 5.– pro Lieferadresse.
Der Mindestbestellwert liegt bei CHF 20.–.

Kontakt

+41 78 667 33 22
info@veganvelo.ch

