

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 25. Januar 2017

Chicorée-Hackfleischröllchen mit Trockenfürcchten und Basmatireis**Rezept für 4 Personen****Zutaten:**

2	Chicorée
etwas	Salz
200 g	Basmatireis
4 EL	Butterschmalz
1	Zwiebel
ca. 1/2 TL	Kreuzkümmel
ca. 1/2 TL	Paprikapulver
ca. 1/2 TL	Kurkuma
1	Brötchen vom Vortag
3 Zweige	Thymian
500 g	Rinderhack
3	Datteln
3	getrocknete Aprikosen
10 g	Mandeln
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Butter
1 EL	Mehl
250 ml	Milch
1	Knoblauchzehe

Zubereitung:

1.

Große Chicoréeblätter ablösen (insgesamt ca. 20 Stück) und in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen. Kleine innere Blätter beiseite stellen.

2.

Reis gründlich waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser geben. Ungefähr 7 Minuten kochen. Dann den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich abspülen.

3.

1 EL Butterschmalz in den Topf geben und schmelzen, den abgetropften Reis wieder in den Topf geben und zu einem Kegel schichten. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, einen Deckel auflegen und den Reis bei sehr kleiner Hitze mindestens 20 Minuten dämpfen.

4.

Zwiebel schälen, fein schneiden. Kreuzkümmel in einem Mörser zerstoßen.

5.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Etwas Paprikapulver, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und unterrühren.

6.

Das Brötchen mit etwas warmen Wasser einweichen. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

7.

Thymianblättchen zum Rinderhack geben, ebenfalls die gewürzten und angeschwitzten Zwiebeln. Brötchen ausdrücken, klein schneiden und unter die Hackmasse mischen, mit Salz abschmecken.

8.

Datteln, Aprikosen und Mandeln fein schneiden, die Hälfte davon unter die Hackmasse mischen.

9.

Etwas Frischhaltefolie auslegen, mit je 1/2 TL Butterschmalz bestreichen, je ca. 5 Chicoréeblätter eng aneinander darauflegen und darauf etwas Hackmasse geben. Mit Hilfe der Folie aufrollen und an den Seiten fest zudrehen. Etwas Alufolie darum herum wickeln. Insgesamt so 4 Röllchen herstellen, diese ca. 10 Minuten in einem Topf mit siedendem Wasser garen.

10.

Lauchzwiebeln waschen, abtropfen und fein schneiden. Kleine restliche Chicoréeblätter fein schneiden.

11.

In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Lauchzwiebeln und geschnittenen Chicorée darin anschwitzen. Restliche gehackte Trockenfrüchte und Mandeln zugeben. Mit 1 Prise Salz abschmecken.

12.

Für die Sauce 1 EL Butter in einem Topf schmelzen, je 1 Prise Kreuzkümmel und Paprikapulver zugeben. Das Mehl unterrühren und mit einem Schneebesen die Milch unter Rühren zufügen. Die Knoblauchzehe anpressen und ebenfalls zugeben. Alles aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, mit Salz abschmecken.

13.

Die Röllchen vorsichtig auspacken und in Stücke von ca. 3 cm Breite schneiden. Den Reis mit dem Zwiebellauchgemüse anrichten, darauf die Röllchen geben und die Sauce angießen.

Pro Portion: 679 kcal / 2845 kJ

60 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 31 g Fett