

Reisbratlinge

- vegan -

Zutaten:

250g	Jasmin Reis
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1 Kopf	Brokkoli
6 EL	Sojamehl
12 EL	Wasser
1 EL	Weizenmehl 405
100g	Dinkel-Semmelbrösel
	Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Reis kochen und dann pürieren. Semmelbrösel, Mehl und Sojamehl mit dem Wasser zu einer breiigen Masse verrühren, mit den Gewürzen vermengen und ziehen lassen.

Paprika fein würfeln. Brokkoli-Röschen fein hacken.

Mit dem püriertem Reis vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken (oder Gewürzen ihrer Wahl).

Bratlinge formen und in der Pfanne braten.

(Empfehlung: Fladen vor dem braten panieren, dann erhalten sie eine schöne Kruste und fallen nicht auseinander.)

Ergibt ca. 10 Bratlinge.