

Rote Reisröllchen

Zutaten:

- 1 Tasse Reis
- 1-2 EL Kichererbsenmehl
- 1/2 TL Salz

- 1 Möhre
- 1/2 Zwiebel
- 1 kleine rote Beete
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 - 4 EL Hafer- oder Sojamilch
- Olivenöl
- Salz

1. Reis einweichen (ca. 2 Tage)
2. mit Wasser auf gleicher Höhe auffüllen und pürieren, Kichererbsenmehl und Salz dazugeben
3. Möhre, Zwiebel, rote Beete in kleine Stücke schneiden
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhre und rote Beete dazu
5. Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, etwas Reisteig hinzugeben, wie Pfannkuchen braten und wenden (Vorsicht, sie reißen leichter)
6. nach 2 Minuten können die Zwiebel zum Gemüse gegeben werden
7. nach ein paar weiteren Minuten Sonnenblumenkerne dazugeben und mit rösten. ca. 1 - 2 Minuten
8. Das Gemüse in ein hohes Gefäß geben, die Hafermilch dazugeben und fein pürieren
9. die Füllung auf den Pfannkuchen verteilen und einrollen, schräg schneiden und frisch servieren

Ein Rezept von

KOCH'S VEGAN

WWW.KOCHSVEGAN.DE