

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Thymian-Reisbratlinge

Reisbratlinge: ergibt 16 Stück

200 g Langkorn-Naturreis

½ l Wasser

1 Prise Salz

in

mit

30 Min. kochen,

etwas abkühlen lassen, dann

folgende Zutaten zufügen:

2 Eier (Gew.-Kl. 2)

80 g Vollkornsemmelbrösel

50 g Parmesan, gerieben

Thymian, frisch od. getr.

Pfeffer, schwarz

ungeh. Pflanzenmargarine

Masse gut durcharbeiten, in

16 Bratlinge braten.

4 Bund Frühlingszwiebel

4 Stück Porree

2 El kaltgepr. Olivenöl

1 kg Tomaten

Thymian, frisch od. getr.

Pfeffer, schwarz

Gemüse:

oder

in Ringe schneiden, in

andünsten,

würfeln, hinzufügen, würzen:

Bratlinge gesamt: 1534 kcal : 16 = 96 kcal

Gemüse gesamt: 530 kcal : 4 = 133 kcal