

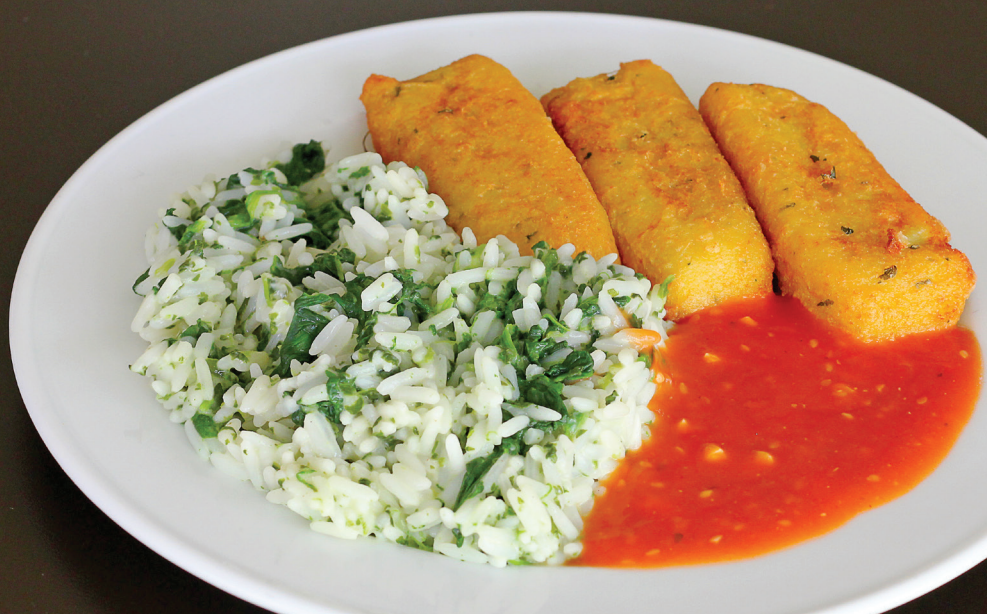


mensa@home

Frischkäseköfte

auf Spinatreis

dazu ein scharfer Tomatendip



Zutaten für vier Portionen

Köfte:

40 g Weizenmehl

20 g Paniermehl

300 g Frischkäse

300 g Kartoffeln

12 g Koriander, gehackt

Salz, Pfeffer, Chili (gemahlen)

Spinatreis:

80 g Butter

240 ml Süße Sahne

160 g Blattspinat

32 g Mandeln, gehobelt

320 g Langkornreis

Muskat, Salz

Tomatendip:

88 g Zwiebeln

32 ml Saure Sahne

8 g Sesamseed, weiß, geschält

180 g italienische SchälTomaten

10 g Ingwer

20 g Cashewkerne

0,8 g Chili, frisch

0,8 g Knoblauch

Kurkuma, Pfeffer, Salz, Zucker, Kreuzkümmel (gemahlen), Kardamom (gemahlen)

Zubereitung Frischkäseköfte

Als erstes die Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser garen, anschließend zu einem Brei pressen.

Den Koriander hacken und zusammen mit dem Paniermehl und dem Frischkäse unter die Kartoffelmasse mengen.

Das Ganze mit etwas Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die Masse in jeweils 40 g Portionen aufteilen und mit den Händen zu kleinen Bällchen rollen.

Die Bällchen mehlieren und anschließend in der Fritteuse ausbacken.

Zubereitung Spinatreis

Als erstes den Reis in siedendem Salzwasser kochen.

Den Spinat putzen und ebenso in einen Topf mit kochendem Wasser und etwas Salz geben und für ca. 3 Minuten garen, danach mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Mandeln in einer Pfanne kurz anrösten.

Spinat, Mandeln, Sahne und die Butter unter den Reis heben und gut vermengen.

Mit etwas Salz und Muskat abschmecken.

Zubereitung Tomatendip

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, danach in eine Pfanne geben und kurz anschwitzen.

Als nächstes die Cashewkerne, den Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken und zusammen mit den ganzen Zutaten in eine Schüssel geben, gut vermengen und anschließend pürieren.

Guten Appetit.



Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie Sie ein bestimmtes Gericht aus unserer Mensa selber zubereiten können?

Dann schreiben Sie uns und vielleicht erscheint Ihr Wunschrezept bald hier.

pr@stwda.de