



## Gemüse-Reis-Bällchen

### *Zutaten für ca. 4 Personen*

1 Tasse Basmati-Reis \*  
1 EL Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt \*  
1 kleine Zwiebel  
2 Eier  
1 Karotte  
1 EL Quinoa \*  
Pfeffer \*  
Thymian \*  
Petersilie  
Kurkuma \*  
Olivenoel \*  
Sesam \*

**\* aus fairem Handel**

### *Zubereitung:*

Zwiebel in kleine Würfel schneiden.  
1 TL Oel in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen.  
Basmati-Reis zufügen und kurz mit anbraten.  
Die Gemüsebrühe in 2 Tassen Wasser auflösen und damit den Reis ablöschen, Kurkuma zufügen. Anschließend gut 15 Minuten ausquellen und abkühlen lassen.  
Karotte raspeln und mit Quinoa, Gewürzen und Kräutern gut vermengen.  
Alle Zutaten mischen und mit nassen Händen zu Bällchen formen. Bei guter Mittelhitze mit lose aufgelegtem Deckel etwa 5 Min. von allen Seiten braten.