



 20 Minuten
ZUBEREITUNG

 500g
MENGE

 0 €
KOSTEN

So gelingen meine Arancini

aus Reis- und Gemüseresten

Tutorial auf: magde.be/kitZD



Null Verschwendung!

Essensreste verwerten kann bis zu **174 € pro Jahr** an Essensabfällen* einsparen.

* Durchschnittliche Kosten pro belgischen Haushalt (Quelle Copidec)



Star
So gelingt ZERO-Waste



So gelingen

meine Arancini

aus Reis- und Gemüseresten

Zutaten

- 200 g Reisreste
- 1 Schalotte
- 100 g Gemüsereste
- 100 g Aufschnittreste
- 100 g Parmesan
- 1 Ei
- 20 g Mehl
- Öl
- Paniermehl
- Salz und Pfeffer

Material

- ein Küchenmesser
- ein Stieltopf
- eine Schüssel
- ein Ofenblech
- ein Schneebesen
- ein Ofen

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Die fein geschnittene Schalotte in einem Stieltopf andünsten.
3. Reisrest, Schalotte, (wahlweise) Weißwein, Gemüsereste, Aufschnitt und Parmesan in einer Schüssel mischen.
4. Aus dieser Masse Klöße formen.
5. Ein ganzes Ei verquirlen. Jeden Klob einzeln in Mehl, dann in dem Rührei und zuletzt in Paniermehl wenden.
6. Die Klöße auf ein Ofenblech mit 1 EL Öl legen.
7. Für 10 bis 15 Min. bei 180 °C in den Ofen schieben.

Tipps und Tricks

- Dieses Rezept lässt sich in unzähligen Varianten zubereiten, mit Fleischresten, Käseresten ...
 - Weitere einfache und schmackhafte Rezepte wie Quiches, Omelett, Shepherd´s Pie (Hachis parmentier) usw. eignen sich ebenfalls bestens zur Resteverwertung.
- Guten Appetit!

2.



3.



4.



5.

