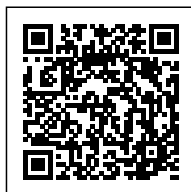


# REISKÜCHLE MIT SONNENBLUMENKERNEN



Küchengerät: **Thermomix TM 31, Backofen**

Zusätzliche Utensilien: **größere Schüssel, Schneidebrett, Backblech, Backmatte/Backfolie**

Schwierigkeit: **etwas aufwendig**

Portionen: **4**

Zubereitungszeit: **30 Minuten**

Kochzeit Reis: **20 Minuten**

Ruhezeit: **30 Minuten**

Backzeit: **20 Minuten**

Ernährung: **Vegan**

## Zutaten Kerne:

- 150 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Leinsamen

## Zutaten Risottoreis:

- 150 g Risottoreis
- 1 TL Salz
- 1000g Wasser

## Zutaten „Der Rest“:

- 200 g Gelbe Rüben
- 100 g Zwiebel
- 50 g Wasser
- 3 EL Hefeflocken
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Maismehl
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer
- 3 EL Kräuter

## Zubereitung:

### 1

Zuerst gebe ich die Sonnenblumenkerne und den Leinsamen in den Thermomix. Für **10 Sekunden** auf **Stufe 10** werden die Körner zerkleinert und anschließend in eine größere Schüssel umgefüllt.

### 2

In den leeren Mixtopf hänge ich den Garkorb ein. In diesen gebe ich den Risottoreis und das Salz. Das Wasser gieße ich gleichmäßig über den Reis. Für **20 Minuten** auf **Varoma** auf **Stufe 3** kochen. Falls nach **ca. 11 Minuten** das Wasser über dem Mixdeckel ausströmt, die Geschwindigkeit auf **Stufe 4** erhöhen. Den gekochten Reis zu den zerkleinerten Sonnenblumen und Leinsamen in die Schüssel geben und vermischen.

### 3

Den Thermomix ausspülen und trocknen. Die Gelbe Rüben in Stücken und die Zwiebel halbiert in den Mixbecher geben. Für **5 Sekunden** auf **Stufe 5** zerkleinern. Nun kommen das Wasser, Hefeflocken, Speisestärke, Maismehl, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und die Kräuter dazu. Alles für **10 Sekunden** auf **Stufe 4** verrühren.

### 4

Diese Mischung nun zum Reis in die Schüssel geben. Alles gut verrühren und die Mischung für **30 Minuten** quellen lassen.

### 5

Nach dieser Zeit mit den Händen Küchle formen und für **20 Minuten** bei **200° C Heißluft** im **Backofen** braten.