



## Ziegenkäsetaler auf Gemüse-Reis-Pfanne

Schritte: 9

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Zutaten

4 Portionen

200 g	Parboiled Reis oder Vollkornreis	1 TL	Kurmumapulver
60 g	Dinkel-Vollkornmehl	100 g	Mandeln, gemahlen
2	Schalotten	4	Karotten
2	rote Paprika	2	Bio-Limetten
1/2 Bund	Basilikum	4 EL	Olivenöl
8	Ziegenkäsetaler		Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Den Reis ca. 16 – 18 Minuten in 250 ml kochendem Wasser mit Kurkuma garen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen.
2. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Paprika und Karotten putzen, waschen und in Streifen schneiden.
3. Die Limetten heiß abspülen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Paprika und Karotten dazugeben und weitere 5 – 7 Minuten dünsten. Den Reis dazugeben und 2 Minuten mitbraten.
5. Reispfanne mit Limettensaft ablöschen, 3 EL Wasser dazugießen, mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken.
6. In der Zwischenzeit in einem Teller die Eier aufschlagen, auf einen weiteren Teller Mehl mit etwas Salz und Pfeffer geben und auf dem dritten Teller die Mandeln vorbereiten.
7. Ziegenkäsetaler erst im Mehl wenden, dann ins Ei geben und zum Schluss in die Mandeln drücken.
8. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze die Ziegenkäsetaler von beiden Seiten 7 – 8 Minuten anbraten.
9. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Die gebackenen Ziegenkäsetaler mit der Reispfanne anrichten und mit Basilikum bestreuen.

## Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Hast du Lust bekommen, das Rezept auszuprobieren? Dann nichts wie auf zu Selgros! Dort findest du alle **Zutaten für dein Lieblingsrezept**, die du zum Nachkochen brauchst. In unseren Märkten findest du erstklassige Produkte, um dieses und andere Rezepte nachzukochen – von frischem Obst und Gemüse über erstklassige Fisch- und Fleischspezialitäten bis hin zu besonderen Zutaten, Gewürzen, Ölen und mehr. Mit einer riesigen Auswahl von mehr als 60.000 Artikeln auf Verkaufsflächen von bis zu

11.000 Quadratmetern decken wir an **38 Standorten** in ganz Deutschland den Bedarf von Einzelhändlern, Selbständigen, Freiberuflern, Vereinen, Kleinunternehmern, Gastronomen, Handwerkern und anderen Gewerbetreibenden. Schau dir noch schnell unsere aktuellen Angebote an – es lohnt sich!

**UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE**

## Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Entdecke viele weitere Rezepte bei Selgros: Wir haben für dich eine **große Auswahl** an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Hier wirst du garantiert fündig! Du kannst in unserer **Rezeptsuche** ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren. In unserem **Filter** findest du alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte **zum Kochen und Backen** auswählen und stöbern.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen.

Lass dich von unserer Rezeptvielfalt inspirieren und finde dein neues Lieblingsrezept. Wir wünschen dir **viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.**

**WEITERE REZEPTE ENTDECKEN**