

Beefsteak (aus Reis)

für **2 Personen** 1121 g = ca. **4,20 €**

			<u>Preis</u>
150 g Bio-Milchreis			0,45 €
600 g Tomate	=	6 Tomaten	1,80 €
50 g Möhre	=	0,5 Möhre	0,05 €
2 Eier		(nur wenn nicht paniert wird [siehe unten])	0,40 €
40 g Semmelmehl		(nur wenn nicht paniert wird [siehe unten])	0,06 €
140 g Zwiebel	=	2 Zwiebeln	0,28 €
12 g Knoblauch	=	4 Zehen	0,12 €
60 g Senf	=	3 TL (Teelöffel)	0,12 €
Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Kümmel, Kurkuma (Unbedingt stark würzen!)			
Kokosöl (zum braten)			

Bei gefüllten Zucchini: Zutaten erst zum Panieren verwenden und den Rest zum Teig dazu geben.

4 Eier			0,80 €
60 g Semmelmehl	=	4 EL (Esslöffel)	0,10 €
3 g Salz	=	0,5 TL (Teelöffel)	0,02 €
Salz, Pfeffer, Curry, Kümmel,			

Den Milch-Reis ca. 15 min in Wasser(!) kochen, bis er weich ist.
Den fertig-gekochten Reis abgießen und nun kräftig würzen!
Die Tomaten wegen der Schale in dünne Stücke schneiden.
Mören, Zwiebeln und Knoblauch in dünne kurze Streifen schneiden.
Nun alle Zutaten mit dem gekochten Reis zu einem Teig mischen.
Aus dem Teig Beefsteak formen und in Kokosöl braten.
(**oder** - panierte Zucchini-Scheiben damit füllen und braten)
Geformte Beefsteak nicht zu groß und nicht zu locker machen,
damit sie nicht zerbrechen.

Man kann die halbfertig gebratenen Beefsteak auch im Gefrierschrank
für längere Zeit lagern und beim Fertig-braten auftauen.
Teig lässt sich auch gut als Füllung bei gebratenen Zucchini-Scheiben verwenden.

(Padison-)Zucchini-Schnitzel

für **2 Personen**

(UFO-Kürbis)

ca. **6,20 €**

			<u>Preis</u>
2 Padison-Zucchini	=	"UFO-Kürbis"	2,00 €
(oder - normale Zucchini)			
Füllung: (siehe oben >>> Beefsteak aus Reis)			

Die Padison-Zucchini schälen, in Scheiben schneiden und Kerngehäuse entfernen.
(**oder** - Zucchini ungeschält in Scheiben schneiden und Kerngehäuse entfernen)
Anschließend panieren und in den heißen Tiegel legen.
Nun die ausgehöhlten Zucchini mit dem "Beefsteak-Teig" füllen und leicht andrücken.
Jetzt fertige Zucchini-Scheiben in Öl braten.