

## Vegane Aranchini

### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel hacken und in 2-3 Esslöffeln Öl glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und wie ein normales Risotto kochen, das heisst zunächst mit Weisswein ablöschen und dann nach und nach die heisse Brühe hinzufügen. Bei Bedarf Safran oder Kurkumapulver zugeben.

Die Champignons in Würfel schneiden und in einer separaten Pfanne anbraten. Wenn der Risottoreis gar ist, geben Sie die Pilze hinzu.

Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und fügen Sie den Schnittlauch sowie einen Esslöffel Öl hinzu und lassen den Reis abkühlen.

Das Kichererbsenmehl unterrühren, um eine klebrige Konsistenz zu erhalten.

Nun geben Sie die Oliven, Mandeln, Pinienkerne sowie den Knoblauch und die Petersilie in einen Mixer und mixen die Masse grob. Alternativ können Sie die Zutaten auch mit einem Messer grob hacken. Vermengen Sie die Hirseflocken mit dem Paprikapulver.

Für die Arancini, nehmen Sie nun jeweils ca. 2-3 EL Risottoreis in die Hände und drücken mit dem Finger an einer Stelle hinein. Hier geben Sie die Olivenfüllung hinein und verschliessen diese im Anschluss wieder mit dem Reis. Tauchen Sie die Reiskügelchen in die Hirse-Paprikamischung und ummanteln Sie die Aranchini mit den Flocken.

Braten Sie die Aranchini in der heissen Pfanne, bis sie an allen Seiten knusprig braun sind oder backen Sie diese im Ofen bei ca. 200°C für ca. 15-20 min.



### ZUTATEN

Für 4 Personen

<b>280 g</b>	Carnarolireis
<b>1</b>	Zwiebel
	Weisswein zum Ablöschen
<b>150 g</b>	Champignons
<b>10</b>	Schwarze Olivenöl
<b>10</b>	Mandeln
<b>3 EL</b>	Hirseflocken
	Paprikapulver
<b>2 EL</b>	Kichererbsenmehl
<b>1 EL</b>	Pinienkerne
<b>1</b>	Knoblauchzehe
	Schnittlauch und Petersilie, gehackt
<b>1 L</b>	Gemüsebrühe
	Olivenöl zum Anbraten
	Salz

### Arbeitszeit:

Ca. 60 Minuten

### Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk