



 20 Minuten  
ZUBEREITUNG

 500g  
MENGE

 0 €  
KOSTEN

# So gelingen meine Arancini

aus Reis- und Gemüseresten

*Tutorial* auf: [magde.be/kitZD](https://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.

