

Broccoli-Reisbällchen

Rezept Info

- ab ~ 7 Monate
- stuhlauflockernd
- **Brokkoli liefert viele Mineralstoffe und regt die Verdauung an**
- Reis ist leicht verdaulich
- schmeckt auch kalt
- Variation [Broccoli-Reispfanne](#)
- auch als Brei lecker

Vorratshaltung und Aufbewahrung

- Einfrieren [nein]
- Kühlschrank | in einer [luftdichten Dose/Glas](#) [3-4 Tage]
- Unterwegs | in einer luftdichten [Dose|Glas](#) [bis 6 Stunden]
- Aufwärmen | [nein] die Bällchen fallen beim erwärmen auseinander

Zutaten

- 1/2 Tasse [Milchreis](#)
- 1,5 Tassen Wasser
- 1 Bund Broccoli
- [Rapsöl](#)
- Orangensaft

Die Bezeichnung "Milchreis" ist etwas verwirrend, da mit "Milchreis" meist eine Süßspeise gemeint ist. Tatsächlich ist "Milchreis" eine Reissorte aus [Rundkornreis](#), die "klebrig" wird und deshalb bei der Zubereitung der [Milchreis-Süßspeise](#) sehr beliebt ist, weil sie damit besonders cremig wird.

Zubereitung

1:



Den Milchreis in Wasser für circa 20 Minuten weich kochen und abkühlen lassen. (Hinweis: Je nach Reissorte kann die Garzeit abweichen, bitte beachten Sie die Angaben des Produkts).

2:



In der Zwischenzeit den Broccoli dünsten (oder in wenig Wasser garen) und abkühlen lassen.

3:



Den gedünsteten Broccoli zerdrücken oder grob hacken. Mit dem gegarten Milchreis, 2-3 Esslöffel Rapsöl und 2-4 Esslöffel Orangensaft SEHR gut "kneten" und zu "Bällchen" formen.

Variante Brei



100g gedünsteter Broccoli, 50g gegarter Reis, 1 Esslöffel Rapsöl und 2 Esslöffel Orangensaft pürieren.