

Rezept

Fonio-Reisbällchen

Fonio aus Togo

Mit jedem Teller genießt du nicht nur eine besondere kulinarische Entdeckung, sondern unterstützt gleichzeitig Bäuer:innen in Westafrika. Durch Fairen Handel schaffen wir gemeinsam Perspektiven – für mehr Würde, Selbstbestimmung und Zukunft.

Fonio-Reisbällchen

Die kleine Powermahlzeit – praktisch und vollwertig.



4 Portionen



45 Min Kochzeit

15 Min Backzeit

15 Min Zubereitungszeit

Zutaten

100 g	Reis, Khao Dang Red
600 ml	Wasser
100 g	Fonio
400 ml	kochend heisses Wasser
1 kleine	Karotte, fein gerieben
2 cm	Ingwer, fein gerieben
1 kleine	rote Zwiebel,
1 Bund	frischer Koriander
2 TL	oder Petersilie
etwas	Kreuzkümmel
	Raps oder Sonnenblumenöl zum bestreichen
	Salz und Pfeffer

*Produkte aus dem claro Sortiment

Zubereitung

1) Reis waschen und mit 600 ml Wasser sowie Salz aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und den Reis mit Deckel 40 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Anschließend Fonio und weitere 400 ml kochend heißes Wasser hinzufügen, kurz umrühren und mit Deckel 3 Minuten auf kleinster Stufe quellen lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2) Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die restlichen Zutaten vorbereiten, zur leicht abgekühlten Reis-Fonio-Masse geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse Bällchen formen, auf ein Blech legen, mit Öl bepinseln und im heißen Ofen 15 Minuten backen.

3) Die Bällchen am besten mit einem bunten Salat und einer leckeren Sauce servieren, zum Beispiel mit der Sweet Chili Sauce von WeltPartner aus dem Claro Shop.