

# Informationen zur Sendung vom 12.04.2024

## Frittierte Milchreisbällchen auf Gewürzoranzen

Von Ulla Scholz

### Zutaten (6 Portionen)

#### Reisbällchen

Ca. 500 g gekochter Milchreis vom Vortag  
2 – 3 EL Mehl  
1 – 2 Eier  
2 altbackene Brötchen  
Pflanzenöl zum Frittieren

#### Gewürzoranzen

1 kg Blutoranzen oder Saft-Oranzen (am besten Bio-Ware)  
2 Sternanise  
1 Zimtstange  
2 – 3 EL brauner Zucker  
1 TL Kartoffelstärke

#### Außerdem

50 g Mandelblättchen  
Etwas Minze oder Melisse

### Zubereitung

Zunächst die Gewürzoranzen kochen, da sie etwas durchziehen sollten. Zwei Drittel der Oranzen mit einem scharfen Messer so abschälen, dass keine weiße Schale mehr anhaftet. Danach in Scheiben schneiden. Die restlichen Exemplare waschen und etwas Schale auf einen kleinen Teller reiben. Diese Oranzen auspressen und den Saft zur Seite stellen.

In einer Edelstahlpfanne den Zucker schmelzen und mit Orangensaft ablöschen. Alles gut verrühren und den Schalenabrieb und die Gewürze zugeben. Den Saft etwas köcheln lassen und mit ein wenig angerührter Kartoffelstärke leicht binden. Die Fruchtfilets zugeben, einmal aufkochen und zur Seite stellen. Wer den Sud nicht abbinden möchte, könnte den Saft auch etwas einreduzieren lassen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne oder unter der Oberhitze des Grills goldbraun rösten. Bis zum Anrichten zur Seite stellen.

Den Milchreis mit den Händen zu tischtennisgroßen Bällchen abdrehen. Die beiden Brötchen zu feinem Paniermehl verreiben. Wer mag kann die Brösel noch sieben, dann sieht die Panade später gleichmäßiger aus.

Jeweils drei Suppenteller mit Mehl, verquirltem Ei und Semmelbröseln nebeneinander aufstellen. Reisbällchen für Reisbällchen zunächst in Mehl dann in Ei und zuletzt in Panierbrot wälzen.

Für die Milchreisbällchen das Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf maximal 170 Grad erhitzen. Dafür am besten ein Thermometer nutzen. Je nach Ölmenge und Topfgröße circa fünf Bällchen golden ausbacken. Mit einer Lochkelle herausheben und auf Küchenpapier oder einem Gitter abtropfen lassen.

### Anrichten

Die Gewürzorangefilets auf Tellern verteilen und jeweils drei, vier oder fünf Bällchen darauf anrichten. Das Dessert mit Minze, Melisse oder essbaren Blüten aus der Natur dekorieren.

## **Informationen zur Sendung vom 12.04.2024**

### **Frittierte Milchreisbällchen auf Gewürzorange**

Von Ulla Scholz

## **Ullas Küchentipps**

### **Der Einkauf**

Gekochter Milchreis vom Vortag als Rest wäre kostenlos; Wird der Milchreis extra zubereitet, veranschlage ich 1,50 Euro für die vorgesehene Menge; 2 Bio-Eier zu 0,66 Euro; Ein Liter Pflanzenöl zum Frittieren zu 2,25 Euro; Semmelmehl aus altbackenen Brötchen ist kostenlos; Mehl zum Panieren zu 0,15 Euro.

### **Gewürzorange**

1 kg Bio-Orangen zu 3,29 Euro; 2 Sternanis zu 0,60 Euro; 1 Zimtstange zu 0,50 Euro; 2-3 EL brauner Zucker und 1 TL Kartoffelstärke zu 0,20 Euro.

### **Außerdem**

50 g Mandelblättchen zu 0,80 Euro und etwas Minze oder Melisse zu 0,50 Euro.

### **Pro Portion circa 1,50 Euro**

Der Preis ist als Dessertportion berechnet. Dabei ist zu berücksichtigen, dass man das Öl mehrfach verwenden kann. Sparen lässt sich außerdem, wenn Sternanis und Zimtstange durch eine Lebkuchen- oder Spekulatiusgewürz ersetzt werden. Da sind oft noch Reste von der Weihnachtsbäckerei im heimischen Vorratsschrank übrig geblieben. Auch die teureren Blutorange lasse sich durch einfache Saftorange austauschen. Für den Schalenabrieb allerdings eine Bio-Orange verwenden, da die unbehandelt ist und mitverzehrt werden kann.

### **Blutorange**

Diese Sorte kommt aus Sizilien. Geerntet wird von Dezember bis März/ Anfang April. Die rote Farbe entsteht, weil die Temperaturen tagsüber heiß sind, es aber in den Nächten frieren kann und kalt ist. Durch diesen „Temperaturschock“ verfärbt sich das Fruchtfleisch rot.

### **Frittieröl**

Das Öl nach dem Frittieren abkühlen lassen und durch ein Sieb oder ein Tuch gießen. So werden kleinste Partikel herausgefiltert und wir können das Öl mehrmals verwenden. Das Fett sollte allerdings nie höher als 170 Grad erhitzt werden, damit sich keine schädlichen Transfettsäuren bilden. Wenn keine Fritteuse vorhanden ist, zum Frittieren einen hohen Topf nur zur Hälfte mit Öl befüllen und ein Thermometer verwenden. Wenn kleine Kinder im Haushalt sind, den Topf zur Sicherheit auf die hintere Kochplatte stellen und nie unbeaufsichtigt lassen.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**