

Rezept: Reisbällchen mit Heidelbeerkompott



Bildnachweis: GMH

Bildunterschrift: Als Dessert oder für zwischendurch: Reisbällchen mit Heidelbeerkompott schmecken ganz hervorragend mit aromatisch-süßen Heidelbeeren aus heimischem Anbau. Von Ende Juni bis September gibt es die leckeren und gesunden Früchtchen aus der Region – einfach zugreifen und genießen!

Bilddaten in höherer Auflösung unter:

https://www.gruenes-medienhaus.de/download/2021/06/GMH_2021_26_02.jpg

Reisbällchen mit Heidelbeerkompott

Zutaten:

Sushi-Reis
50 g Pistazien
1 Chili
500 g Heidelbeeren

Zubereitung:

Sushi-Reis kochen und abkühlen lassen. Mit Pistazien und Chilis abschmecken und zu kleinen Bällchen formen. Für den Kompott

die Heidelbeeren grob pürieren und mit Puderzucker und Salz einkochen und abkühlen lassen.

Den Kompott in ein Schälchen füllen und die Sushi-Bällchen vorsichtig in die Mitte setzen.

Tipp: Heidelbeeren aus regionalem Anbau sind hierzulande zwischen Ende Juni und September zu haben. Die süß-aromatischen Beeren schmecken frisch als Naschobst, lassen sich aber auch hervorragend verarbeiten. Heidelbeeren sind aber nicht nur lecker und vielseitig verwendbar, sondern auch sehr gesund: Sie enthalten viele wertvolle Mineralstoffe und Vitamine, unter anderem Vitamin C und E, Kalium und Zink, Folsäure und Eisen. Weitere Informationen unter <https://www.gruenes-medienhaus.de/artikel/22294> „Blau, süß & einfach köstlich: Heidelbeeren aus heimischen Anbau.“