

Vegetarische Reisfrikadellen REZEPT

Vegetarische Reisfrikadellen



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
28 Min
ZUTATEN
13 Stück
PORTION(EN)

2 x

Reisfrikadellen einmal vegetarisch? Mit diesem leckeren Rezept gelingen die vielseitigen Veggie-Burger garantiert. Ein leichtes Sommergericht mit erfrischendem Dill-Gurken-Salat. TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Risi Bisi
- 30 g Haferflocken
- 1 EL Mehl
- 1 Ei/M
- 1 Gurke

- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Dill
- 150 g Joghurt
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 TL Senf
- 1 EL Weissweinessig
- 5 EL Olivenöl

VERWENDETES PRODUKT



BEN'S ORIGINAL™ Express-Reis Risi Bisi 250g

MEHR DETAILS

ZUBEREITUNG

1. 1

Für die Reisfrikadellen Ben's Original™ Express-Reis Risi Bisi nach Packungsanweisung erhitzen, in eine Schüssel geben und kurz auskühlen lassen.

2. 2

Haferflocken, Mehl und Ei zugeben, alles gut vermengen und beiseitestellen.

3. 3

Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden und leicht salzen. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Dill grob zupfen.

4. 4

Joghurt, Honig, Senf, Essig und 2 Esslöffel Olivenöl miteinander verrühren.

5. 5

Aus der Reismasse mit feuchten Händen Frikadellen formen. Diese gut andrücken und in einer Pfanne mit dem restlichen Öl ca. 8 Minuten braten. Dabei einmal wenden.

6. 6

Gurkenflüssigkeit abgiessen und die Gurken mit dem Joghurtdressing und dem Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. 7

Die vegetarischen Reisfrikadellen mit dem Gurkensalat anrichten – sie schmecken übrigens auch kalt gut als kleiner Snack mit süss-saurer Sauce!

NÄHRWERTE PRO PORTION

Energie: 642 kcalEnergie: 2686 kjEiweiss: 14 gFett: 33 g

Kohlenhydrate: 65 g

KATEGORIEN:

Gemüse, Gebratener Reis, 15 - 30 MIN, Vegetarisch, Risi Bisi, Kochen mit Kindern,

WEITERE REZEPTE



Chicken Teriyaki auf Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS



Vegan gefüllte Tomaten mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS

Source URL: https://ch.bensoriginal.com/rezepte/vegetarische-reisfrikadellen