Vegetarische Reisfrikadellen
REZEPT

Vegetarische Reisfrikadellen



ZUBEREITUNGS ZEIT	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.

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 fließfähiger Honig

- 1 TL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 5 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Für die Reisfrikadellen Ben’s Original™ Express-Reis Risi Bisi nach Packungsanweisung erhitzen, in eine Schüssel geben und kurz auskühlen lassen.
2. Haferflocken, Mehl und Ei zugeben, alles gut vermengen und beiseitestellen.
3. Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden und leicht salzen. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Dill grob zupfen.
4. Joghurt, Honig, Senf, Essig und 2 Esslöffel Olivenöl miteinander verrühren.
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. Gurkenflüssigkeit abgießen und die Gurken mit dem Joghurtdressing und dem Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die vegetarischen Reisfrikadellen mit dem Gurkensalat anrichten – sie schmecken übrigens auch kalt gut als kleiner Snack mit süßsaurer Sauce!

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 642 kcal
- Energie: 2686 kj
- Eiweiß: 14 g
- Fett: 33 g
- Kohlenhydrate: 65 g

KATEGORIEN:

Gemüse , Gebratener Reis, 15 - 30 MIN, Vegetarisch, Risi Bisi, Kochen mit Kindern, Gut vorzubereiten, Gut zum Mitnehmen

WEITERE REZEPTE



Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück



Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 Stück



Vegan gefüllte Tomaten mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/reisfrikadellen-vegetarisch*