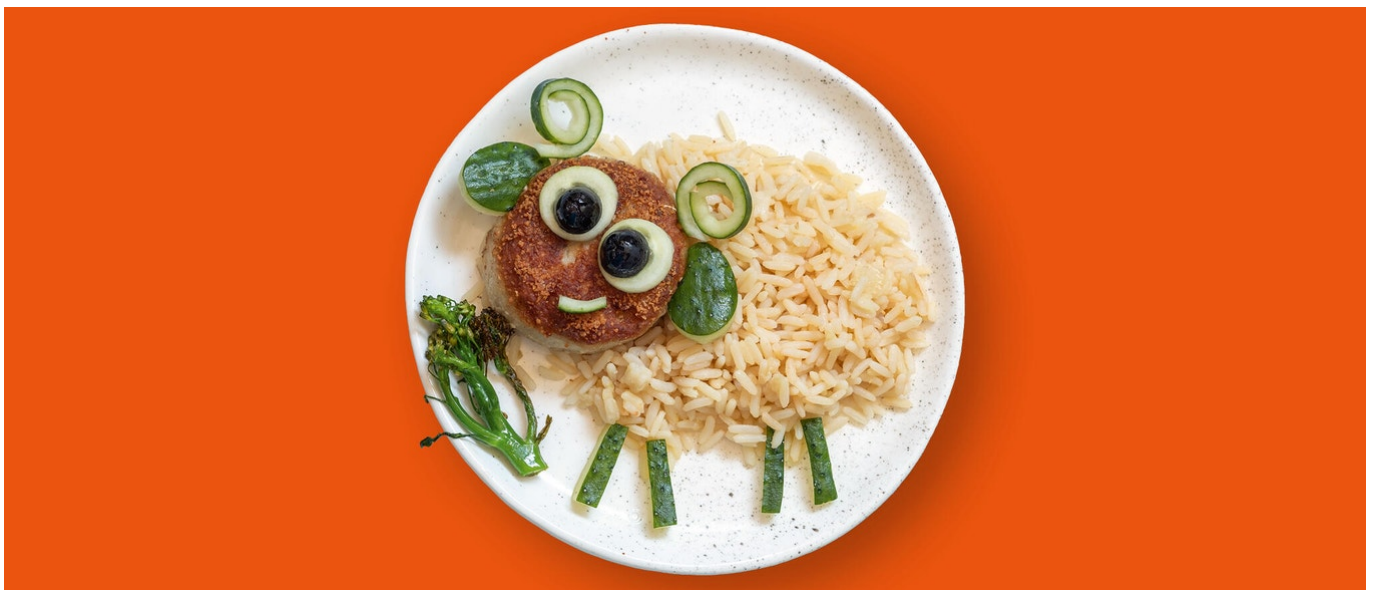


Reis-Schäffchen
REZEPT

Reis-Schäffchen



ZUBEREITUNGS 20 Min

ZEIT

ZUTATEN 14 Stück

PORTION(EN) 2 x

Dieses Reis-Schäffchen ist nicht nur lecker, sondern auch süß anzusehen. Die perfekte Mahlzeit für die Kleinen unter uns!

ZUTATEN

- Für die Frikadellen:
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleines Ei
- 2 TL Petersilie TK
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Paniermehl
- Für das Reis-Schäffchen-Rezept:

- 1 Packung Ben's Original™ Express Langkorn-Reis
- 1 Gurke
- 2 Frikadellen s.o.
- 2 Schwarze Oliven
- 1 Kleiner Strunk Brokkoli, wenn vorhanden
- 1 EL Öl

ZUBEREITUNG

Frikadellen (2-4 Stück):

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Ei aufschlagen.
2. Hackfleisch, Ei, Zwiebelwürfel, Petersilie, 1 TL Senf und 1 TL Tomatenmark in eine Schüssel geben und gut vermischen.
3. Mit Paprika edelsüß, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. 2 EL Paniermehl zugeben, gut durchkneten und aus der Hackmasse Frikadellen formen.

Reis-Schäfchen:

1. Gurke waschen, die Oliven halbieren und entkernen.
2. Frikadellen in einer Pfanne mit 1 EL Öl bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten für ca. 5-10 Minuten anbraten.
3. In der Zwischenzeit Ben's Original™ Express Langkorn-Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Nun aus dem Reis den Körper formen und aus der Frikadelle den Kopf des Schäfchens. Aus der Gurke Beine, Augen, Ohren, Hörner und Mund formen. Aus den Olivenhälften die Augen.
5. Nun noch mit Brokkoliröschen garnieren und schmecken lassen! Guten Appetit!

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 620 kcal
- Energie: 2595 kj
- Ballaststoffe: 8 g
- Protein: 23 g
- Gesättigte Fettsäuren: 12,4 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Fett: 23,4 g
- Salz: 2 g

KATEGORIEN:

[Gemüse](#), [Hähnchen](#), [Reispfanne](#), [15 - 30 MIN](#), [Kalorienarm / Low Carb](#), [Langkorn-Reis](#), [Für jeden Tag](#), [Kochen mit Kindern](#)

WEITERE REZEPTE



Vegetarische Reisfrikadellen

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

13 Stück



TexMex-Pfanne mit Reis

Zubereitungszeit

33 Min

Zutaten

11 Stück



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

Source URL: <https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/reis-schaefchen>