

Gebackene vegetarische Reisbällchen REZEPT

# Gebackene vegetarische Reisbällchen



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

2 x

Gemüse-Reisbällchen sind eine leckere Ergänzung zu jeder Beilage oder Salat.

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

#### **ZUTATEN**

- 1/2 rote Paprika, grob gehackt
- 1 Karotte, grob gehackt
- 50g Zucchini, grob gehackt
- 1 kleine rote Zwiebel, grob gehackt
- 1 Paket BEN'S ORIGINAL™ Express Mediterran 220g
- 1 Ei

- 30g fettarmer Frischkäse
- 30g Cheddarkäse
- 5 EL Mehl
- 1/4 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 100g Brotkrumen
- 1 TL trockene gemischte Kräuter

#### **ZUBEREITUNG**

1. 1

Ofen vorheizen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze. Paprika waschen, Kerne entfernen und in große Stücke schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Karotte schälen und in große Stücke schneiden.

2. 2

Paprika, Karotte, Zucchini und Zwiebel in einen Mixer geben und mixen, bis es grob gehackt ist. Das gehackte Gemüse in eine große Schüssel geben.

3. 3

BEN´S ORIGINAL™ Express Mediterran, das aufgeschlagene Ei, 30 g Frischkäse, 30 g Cheddarkäse, 5 EL Mehl, Salz und Pfeffer hinzugeben. Gut umrühren, bis es eine einheitliche Masse ergibt und beiseite stellen.

4.4

Die Brotkrumen in eine weitere Schüssel geben und mit den trockenen Kräutern vermischen.

5. 5

Für die Reisbällchen nun teelöffelweise den Reismix in die Brotkrumen legen, damit ummanteln und zu Bällchen formen, bis die gesamte Reismichung aufgebraucht ist.

6. 6

Die Bällchen auf ein Backblech legen und für 25-30 Minuten backen lassen oder bis sie eine goldene Farbe haben.

7. 7

Auf frischen Salatblättern mit einem Tomaten-Dip anrichten und genießen!

# **KATEGORIEN:**

Gemüse, Gut zum Mitnehmen, Party, Vegetarisch, 30 - 45 MIN, Mediterran

# **WEITERE REZEPTE**



#### **Bunte mexikanische Bowl mit Nachos**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

#### 11 Stück

### **MEHR DETAILS**



# **Vegetarische Taco-Bowl mit Reis**

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

14 Stück

## **MEHR DETAILS**



# Kürbispuffer mit Gurkensalat

Zubereitungszeit

60 Min

Zutaten

14 Stück

**MEHR DETAILS** 

**Source URL:** https://de.bensoriginal.com/recipes/gebackene-vegetarische-reisbaellchen