Gebackene vegetarische Reisbällchen
REZEPT

Gebackene vegetarische Reisbällchen



ZUBEREITUNGS ZEIT	45 Min
ZUTATEN	13 Stück
PORTION(EN)	2 x

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

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. 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. 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. 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. Die Brotkrumen in eine weitere Schüssel geben und mit den trockenen Kräutern vermischen.
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. Die Bällchen auf ein Backblech legen und für 25-30 Minuten backen lassen oder bis sie eine goldene Farbe haben.
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



Vegetarische Taco-Bowl mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

14 Stück



Kürbispuffer mit Gurkensalat

Zubereitungszeit

60 Min

Zutaten

14 Stück

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