

Reis-Linsen-Bratlinge mit Ratatouille Sauce REZEPT

# Reis-Linsen-Bratlinge mit Ratatouille Sauce



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

2 x

Mit diesem Rezept für vegetarische Linsenbratlinge lässt sich eine ausgewogene Mahlzeit zubereiten. Und das in nur 30 Minuten! TEILEN

- 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**

- 100 g rote Linsen
- 25 g Haferflocken, zart
- Salz, Zimt, Pfeffer

- 1/2 Packung BEN'S ORIGINAL™ Express Naturreis 220g
- 100 g Zucchini
- 75 g Aubergine
- 4 EL Olivenöl
- 200 ml Wasser
- 1 El Tomatenmark
- 100 g Kirschtomaten
- Basilikum

#### **ZUBEREITUNG**

1. 1

Linsen in 250 ml Wasser ca. 10-12 Minuten sehr weich kochen.

2. 2

Haferflocken und BEN'S ORIGINAL™ Express Naturreis dazugeben, vermengen. Mit Salz, einem Hauch Zimt und Pfeffer würzen.

3. 3

Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden.

4. 4

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse bis auf die Tomaten dazugeben und 3 Minuten anbraten.

5. 5

1 EL Tomatenmark und die Tomaten dazugeben. Mit 100 ml Wasser auffüllen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

6. 6

Aus der Linsenmasse 8 kleine Puffer formen. Das restliche Öl (3 EL) erhitzen und die Puffer ca. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun braten.

7. 7

Mit der Ratatouillesauce servieren. Mit Basilikum bestreuen und genießen!

# **NÄHRWERTE PRO PORTION:**

Energie: 497 kCAL Energie: 2088kJ Kohlenhydrate: 53 g

Protein: 18 g Fett: 23 g

## **KATEGORIEN:**

Gemüse, Kochen mit Kindern, Party, Vegetarisch, Laktosefrei, 15 - 30 MIN, Naturreis

#### **WEITERE REZEPTE**



# Kürbispuffer mit Gurkensalat

Zubereitungszeit

60 Min

Zutaten

14 Stück

**MEHR DETAILS** 

×

## **Vegetarische Taco-Bowl mit Reis**

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

14 Stück

**MEHR DETAILS** 

×

### **One Pot Ratatouille mit Reis**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

12 Stück

**MEHR DETAILS** 

**Source URL:** https://de.bensoriginal.com/recipes/reis-linsen-bratlinge-mit-ratatouille-sauce