Reis-Linsen-Bratlinge mit Ratatouille Sauce
REZEPT

Reis-Linsen-Bratlinge mit Ratatouille Sauce



ZUBEREITUNGS ZEIT	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!

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. Linsen in 250 ml Wasser ca. 10-12 Minuten sehr weich kochen.
2. Haferflocken und BEN'S ORIGINAL™ Express Naturreis dazugeben, vermengen. Mit Salz, einem Hauch Zimt und Pfeffer würzen.
3. Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse bis auf die Tomaten dazugeben und 3 Minuten anbraten.
5. 1 EL Tomatenmark und die Tomaten dazugeben. Mit 100 ml Wasser auffüllen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
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. 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



Vegetarische Taco-Bowl mit Reis

Zubereitungszeit

30 Min

Zutaten

14 Stück



One Pot Ratatouille mit Reis

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

12 Stück

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