

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.
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

[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>