

Vegetarische Reislaibchen
RECIPE

Vegetarische Reislaibchen



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

28 Min

ZUTATEN

13 Stück

PORTION(EN)

2 x

Reislaibchen einmal vegetarisch? Mit diesem leckeren Rezept gelingen die vielseitigen Veggie-Burger garantiert. Ein leichtes Sommergericht mit erfrischendem Dill-Gurken-Salat.

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

- 1 Packung Ben's Original™ Express-Reis Risi Bisi
- 30 g Haferflocken
- 1 EL Mehl
- 1 Ei/M
- 1 Gurke

- Salz und Pfeffer zum Würzen
- 1 rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$ Bund Dill
- 150 g Joghurt
- 1 EL fließfähiger Honig
- 1 TL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 5 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. 1

Für die Reislaibchen Ben's Original™ Express-Reis Risi Bisi nach Packungsanweisung erhitzen, in eine Schüssel geben und kurz auskühlen lassen.

2. 2

Haferflocken, Mehl und Ei zugeben, alles gut vermengen und beiseitestellen.

3. 3

Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden und leicht salzen. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Dill grob zupfen.

4. 4

Joghurt, Honig, Senf, Essig und 2 Esslöffel Olivenöl miteinander verrühren.

5. 5

Aus der Reismasse mit feuchten Händen Frikadellen formen. Diese gut andrücken und in einer Pfanne mit dem restlichen Öl ca. 8 Minuten braten. Dabei einmal wenden.

6. 6

Gurkenflüssigkeit abgießen und die Gurken mit dem Joghurtdressing und dem Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. 7

Die vegetarischen Reislaibchen mit dem Gurkensalat anrichten – sie schmecken übrigens auch kalt gut als kleiner Snack mit süßsaurer Sauce!

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 642 kcal
- Energie: 2686 kJ
- Eiweiß: 14 g
- Fett: 33 g
- Kohlenhydrate: 65 g

KATEGORIEN:

[Gemüse](#), [Gebratener Reis](#), [15 - 30 MIN](#), [Vegetarisch](#), [Risi Bisi](#), [Kochen mit Kindern](#),
[Gut vorzubereiten](#), [Gut zum Mitnehmen](#), [Party](#)

MWEITERE REZEPTE



[Hähnchen Wrap mit Avocado und Reis](#)

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

14 items

[MEHR DETAILS](#)



[Bunte mexikanische Bowl mit Nachos](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 items

[MEHR DETAILS](#)



[Gemüse-Hackbällchen Pfanne](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 items

[MEHR DETAILS](#)

Source URL: <https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/reisfrikadellen-vegetarisch>