

Vegetarische Reisläibchen
RECIPE

Vegetarische Reisläibchen



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

28 Min

ZUTATEN

13 Stück

PORTION(EN)

2 x

Reisläibchen 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
- ½ Bund Dill
- 150 g Joghurt
- 1 EL fließfähiger Honig
- 1 TL Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 5 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1.
Für die Reislaiabchen Ben's Original™ Express-Reis Risi Bisi nach Packungsanweisung erhitzen, in eine Schüssel geben und kurz auskühlen lassen.
2.
Haferflocken, Mehl und Ei zugeben, alles gut vermengen und beiseitestellen.
3.
Gurke waschen, in feine Scheiben schneiden und leicht salzen. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Dill grob zupfen.
4.
Joghurt, Honig, Senf, Essig und 2 Esslöffel Olivenöl miteinander verrühren.
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.
Gurkenflüssigkeit abgießen und die Gurken mit dem Joghurtdressing und dem Dill vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7.
Die vegetarischen Reislaiabchen 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



[Hühnchen 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>