

VEGETARISCHE BÄLLCHEN MIT REIS UND GEMÜSE

ZUTATEN

2 Packungen garden gourmet
Vegetarische Balls

1 Zwiebel (fein gehackt)

200 g Vollkornreis

100 g abgetropfte schwarze
Bohnen (gekocht)

150 g Mais

1 Dose Tomatenwürfel

rote Peperoni

½ roter Chili (in Ringe geschnitten)

1 EL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL gemahlener Koriander

4 Zweige frischer Koriander

2 EL pflanzliches Öl

 4 PORTIONEN

 25 MIN

 EINFACH

Probiere dieses vegetarische Rezept aus unseren Garden Gourmet Vegetarian Balls mit Reis, Peperoni, Bohnen und Mais.

ZUBEREITUNG

1. Reis kochen

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Zwiebel mit dem Reis glasig braten. Den Bouillon hinzufügen und ca. 15 Minuten kochen.

2. Bohnen kochen

Die Bohnen für die letzten 5 Minuten zum Reis hinzufügen.

3. Garden Gourmet Vegetarian Balls zubereiten

Die Garden Gourmet Vegetarian Balls gemäss den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.

4. Zwiebel und Peperoni kochen

Den Reis aus der Pfanne nehmen. Die andere Hälfte der Zwiebel, die Peperoni und Chili 2 Minuten in der Pfanne braten. Gewürze hinzufügen und eine halbe Minute lang kochen.

5. Tomatenwürfel hinzufügen

Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und 15 Minuten köcheln lassen.

6. Vegetarian Balls und Mais hinzufügen

Die Vegetarian Balls und den Mais in den letzten 5 Minuten in die Pfanne geben.

7. Es kann angerichtet werden

Den Reis mit den Kugeln und der Chilisauce servieren. Mit Koriander garnieren.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.CH/DE**