



Vegetarische Bällchen mit Reis und Gemüse

Zutaten

- 400 g GARDEN GOURMET Vegetarische Bällchen 200g
- 1 Mitte Zwiebeln, roh
- 200 g Reis, braun, langkörnig, roh
- 100 g Bohnen, schwarze, reife Samen, gekocht, gekocht, mit Salz
- 150 g Mais, süß, weiß, aus der Dose, ganzer Kern, abgetropfte Feststoffe
- 1 Flüssig Tomatensaft aus der Dose mit Salzzusatz
- 150 g Paprika, süß, rot, roh
- 0.5 Paprika, scharfer Chili, rot, roh
- 1 El. Gewürze, Kreuzkümmel
- 1 El. Gewürze, Koriandersamen
- 4 Zweige Koriander (Koriander) Blätter, roh
- 2 El. Öl, Oliven, Salat oder Kochen

Zubereitung

1. 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. Die Bohnen für die letzten 5 Minuten zum Reis hinzufügen.
3. Die Garden Gourmet Vegetarian Balls gemäss den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
4. 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. Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und 15 Minuten köcheln lassen.
6. Die Vegetarian Balls und den Mais in den letzten 5 Minuten in die Pfanne geben.
7. Den Reis mit den Kugeln und der Chilisaucе servieren. Mit Koriander garnieren.

Nährwerte an

Kohlenhydrate	58.71 G
Energie	541.97 kcal
Fette	20 G
Protein	30.16 G

25 Minutes

4 Personen