

ZUTATEN

 2 PORTIONEN

 30 MIN

 EINFACH

1 Packung Garden Gourmet
vegetarische Hackbällchen

125 g Basmati-Reis

75 g Spargel

75 g gekochte Erbsen

100 g rote Zwiebeln

75 g Karotte

40 ml Teriyaki Sauce

2 EL Olivenöl

Serviert mit heißem, gedämpftem Reis, würzigen Teriyaki Bällchen und knackig sautiertem Gemüse, ergibt dieses Gericht eine schmackhafte und ausgewogene Mahlzeit. Die Kombination aus aromatischen Bällchen, fluffigem Reis und frisch zubereitetem Gemüse sorgt nicht nur für ein harmonisches Geschmackserlebnis, sondern liefert auch eine vegetarische Option, die sowohl nahrhaft als auch vielseitig ist. Perfekt für ein Mittag- oder Abendessen, das schnell zubereitet ist und dennoch alle Ansprüche an Geschmack und Ausgewogenheit erfüllt!

TIPPS

Reis gut abtropfen lassen

Stelle sicher, dass der Basmati-Reis gut abgetropft ist, um eine perfekte Konsistenz zu erzielen.

EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

1. Gemüse schneiden

Reis nach Packungsanweisung kochen und abtropfen lassen. Gleichzeitig den Spargel schneiden und die Karotte & Zwiebel in lange, dünne Streifen schneiden.

2. Vegetarische Hackbällchen zubereiten

Hackbällchen nach Packungsanweisung zubereiten. In den letzten 2 Minuten der Garzeit die Teriyaki Sauce & etwas Wasser hinzugeben und kochen lassen, bis die Sauce angedickt ist. Beiseitestellen.

3. Gemüse anbraten

Den Spargel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Olivenöl etwa 2 Minuten anbraten. Danach die Karotte hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Schließlich die rote Zwiebel hinzufügen und eine letzte Minute kochen lassen.

4. Servieren und genießen!

Die Teriyaki Bällchen mit dem sautierten Gemüse, den Erbsen und dem Basmati-Reis servieren und genießen!

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF
GARDENGOURMET.DE**