

**PRODUKTE** 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

Zusammen mit heißem, gedämpftem Reis, leckeren Teriyaki Bällchen und sautiertem Gemüse ist dieses Gericht eine vegetarische, leckere und ausgewogene Mahlzeit.

**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**