



Vegane Bifteki-Balls an Tomaten-Reis

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Basmatireis	300 g
Petersilie, frisch	15 g
Olivenöl	4 EL
Tomaten, passiert	300 g
Gemüsebrühe	400 ml
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Vemondo vegane Burger Pattys	4 St.
Veganer Hirtengenuss	150 g
Vemondo Vegane Creme	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Reis gründlich waschen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl, Reis, Knoblauch und Zwiebel ca. 3 Min. anschwitzen, mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Auf kleine Stufe stellen und ca. 15 Min. bis zur gewünschten Bissfestigkeit garen. Falls notwendig nochmals Gemüsebrühe zugeben. Kräuter der Provence zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Burger Patties vierteln und Viertel zu Kugeln formen. Genießerblock in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Masse zu ca. 3 cm dicken Kugeln formen. Mit dem Daumen ein Loch in die Mitte drücken, jeweils mit Genießerblock füllen und gut verschließen.
4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Bifteki-Balls darin ca. 5 Min. rundherum anbraten. Pfanne beiseitestellen und zugedeckt ca. 3 Min. ziehen lassen. In einer Schüssel vegane Creme und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Tomaten-Reis und Bifteki-Balls auf Teller verteilen und mit Petersilien-Creme garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	640 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	27 g