



Vegetarische Laibchen mit Reis

Zutaten

- 200 g brauner Jasminreis
- 1 Paprika (vorzugsweise rot oder gelb), gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Paniermehl (Brösel)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Gewürze und Kräuter nach Belieben (z.B. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Petersilie)
-



Zubereitung

1. Den braunen Jasminreis nach Packungsanleitung kochen, bis er gar ist. Abkühlen lassen.
2. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig anbraten. Die gewürfelte Paprika hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Den abgekühlten Reis, die angebratene Zwiebel-Paprika-Mischung und das Paniermehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und den gewünschten Gewürzen und Kräutern abschmecken. Die Mischung gut durchkneten, damit sich alle Zutaten gut vermischen.
4. Aus der Mischung kleine Laibchen formen und sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
5. Die Laibchen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius für etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Die fertigen Laibchen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, bevor sie serviert werden.

Tipp: Die vegetarischen Laibchen eignen sich gut als Hauptgericht serviert mit einer Beilage wie Salat oder Gemüse. Sie können auch als Burger-Patties verwendet werden und mit Burgerbrötchen, Salat, Tomaten und Saucen zu einem köstlichen vegetarischen Burger zusammengestellt werden. Guten Appetit!