



# BBQ BÄLLCHEN AUF GEMÜSEREIS

## ZUBEREITUNG:

### ZUTATEN:

#### Hackbällchen:

500 g gemischtes Hack

1 TL Senf

2 EL Parmesan

3 EL Paniermehl

1 Ei

1 EL Barbecue Sauce

Salz, Pfeffer

#### Gemüsereis:

250 g Reis

1 Dose Erbsen

1 Dose Mais

1 Dose gehackte Tomaten

1 EL Barbecue Sauce

Pfeffer, Salz

1 EL Zucker

430 ml Gemüsebrühe

1. Erbsen und Mais abtropfen lassen.
2. Reis in den Ofenmeister geben und alle weiteren Zutaten inklusive Erbsen und Mais dazugeben.
3. Gut vermischen.
4. Backofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.
5. Hackfleisch mit allen weiteren Zutaten vermischen und daraus ca. golfballgroße Bällchen formen und auf die Reismischung legen.
6. Deckel auflegen und 60 Minuten garen.
7. Genießen !!!!

