

Rickmers  
**bali**<sup>®</sup>  
PREMIUM

NEU

So **schmeckt**  
gesund & lecker!

Rickmers  
**bali**<sup>®</sup>  
PREMIUM



Parboiled  
Vollkorn Reis  
grüne Linsen  
+ Wildreis

Reis plus

20

Rickmers  
**bali**  
PREMIUM

3 kg



Jetzt **GRATIS**  
Muster anfordern:  
[product@rickmers.eu](mailto:product@rickmers.eu)

## Rezeptvorschlag Feines mit Fisch

### Zutaten (für 10 Portionen):

600 g	<b>bali® Reis plus Vollkorn Reis, grüne Linsen und Wildreis</b>
200 g	Frühlingszwiebeln
400 g	Paprika, bunt
500 g	Zucchini
	Salz, Pfeffer



### Dressing

150 ml	dunkler Balsamico
10 g	Salz
30 g	Zucker
30 g	Knoblauchpaste
	Estragon, gehackt
150 ml	Olivenöl
500 g	Räucherforelle, ohne Haut
	Estragonblätter

### Zubereitung:

1. **bali® Reis plus Vollkorn Reis, grüne Linsen + Wildreis** nach Zubereitungsanleitung kochen. Gut abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe, die Paprika und Zucchini in Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten mit **bali® Reis plus Vollkorn Reis, grüne Linsen + Wildreis** gut vermischen.
3. Aus dem Balsamico, Salz, Zucker, Knoblauch, Estragon und dem Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und mit den vorbereiteten Zutaten gut vermischen.
4. Räucherforelle in Stücke schneiden und den Salat damit garnieren. Mit Estragonblättern servieren.

### Tipp:

Reissalat auf Römersalat-Blättern anrichten.

Nährwerte pro Portion:

<b>443 kcal / 1.855 kJ</b>	<b>18,1 g</b>	<b>18,2 g</b>	<b>51,4 g</b>
Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate

## Rezeptvorschlag Mediterraner Genuss

### Zutaten (für 10 Portionen):

400 g	<b>bali® Reis plus Vollkorn Reis, grüne Linsen und Wildreis</b>
10	rote Paprikaschoten
1 kg	Rinderhack (oder vegetarisches Hack)
250 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
10 g	Knoblauch, fein gehackt
200 g	getrocknete Tomaten, fein gehackt
300 g	geriebener Käse
3	Eier (= 180 g Vollei)
2 Bund	Petersilie, fein gehackt
1,5 l	passierte Tomaten
200 g	Tomatenmark
50 g	Kapern
1 Bund	Basilikum, fein gehackt
	Salz, Pfeffer, Thymian, Paprikapulver, Zucker



### Zubereitung:

- bali® Reis plus Vollkorn Reis, grüne Linsen + Wildreis** laut Zubereitungsanleitung garen.
- Die oberen Teile der Paprikaschoten samt Stiel und Kerngehäuse entfernen, so dass die Paprika nach oben geöffnet sind. Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, getrockneten Tomaten, Käse, Eiern und Petersilie gut vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Thymian und Paprikapulver würzen.
- Die Paprikaschoten mit der Hackfleisch-Reis-Linsen-Masse füllen und auf ein tiefes Gastronormblech setzen. Die passierten Tomaten mit Tomatenmark und Kapern verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken, dann zu den Paprikaschoten auf das Blech gießen.
- Gefüllte Paprika bei 175°C 45 Minuten garen. Basilikum unter die Tomatensauce rühren. Die Paprikaschoten in Scheiben schneiden und auf der Tomatensauce anrichten.
- Mit etwas Basilikum garnieren

Nährwerte pro Portion:

<b>648 kcal / 2.713 kJ</b>	<b>42,9 g</b>	<b>27,2 g</b>	<b>54,7 g</b>
Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate

## Rezeptvorschlag Köstlich fernöstlich (vegan)

### Zutaten (für 10 Portionen):

600 g	<b>bali® Reis plus Vollkorn Reis, grüne Linsen und Wildreis</b>
500 g	Karotten
750 g	Paprika, bunt
300 g	Lauch
400 g	Zucchini
150 g	getrocknete Aprikosen
50 g	Pflanzenöl
250 g	rote Zwiebeln, grob gewürfelt
10 g	Knoblauchpaste
500 ml	Gemüsebrühe
500 g	grüne Bohnen, TK
200 ml	Kokosmilch
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Koriander
100 g	Cashewkerne, geröstet
	Sojasauce, Chilisauce, Salz, Pfeffer, Kurkuma



### Zubereitung:

- bali® Reis plus Vollkorn Reis, grüne Linsen + Wildreis** laut Zubereitungsanleitung garen.
- Karotten und Paprika in feine Streifen schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden, Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden und getrocknete Aprikosen fein hacken.
- In einer Wok-Pfanne Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten, mit Brühe ablöschen, Die Karotten, Paprika und Bohnen zugeben und 10 Minuten garen. Zucchini, Lauch und Aprikosen hinzufügen, Kokosmilch unterrühren.
- Die Kräuter fein hacken und mit dem Gemüse vermengen, den gegarten Reis-Mix mit Linsen unterrühren, mit Sojasauce, Chilisauce, Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken und mit Cashewkernen garnieren.

### Tipp:

Alternativ mit gerösteten Erdnüssen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

<b>489 kcal / 2.047 kJ</b>	<b>13,5 g</b>	<b>20,5 g</b>	<b>66,9 g</b>
Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate