Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Mittel
Duration
30 min
Serving
4 Portionen

Rote Linsen Bowl mit Gemüsebällchen

So lecker wie sie dich anlacht, schmeckt sie auch - unsere Rote Linsen Bowl mit Gemüsebällchen. Gleich ausprobieren!

Zutaten

- 200 g kleine Möhren
- 400 g Butternuss-Kürbis
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 240 g braune Linsen
- 190 g Garden Gourmet Filet-Stückchen Italian Style Hähnchen Art
- 100 g THOMY Ketchup

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Möhren und Kürbis anbraten

   10min

   Die Möhren waschen, schälen, in Scheiben schneiden und vierteln. Kürbis schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Beides in einer Pfanne mit THOMY Reines Sonnenblumenöl andünsten.

2. Linsen in Gemüsebrühe kochen

   12min

   Gemüse Brühe von MAGGI in ausreichend kochendem Wasser auflösen die Roten Linsen darin 10 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen und zu Möhre und Kürbis in die Pfanne dazugeben.

3. Gemüsebällchen anbraten

4min

Die GARDEN GOURMET - Gemüsebällchen kurz in einer Pfanne anbraten.

4. Anrichten und Servieren

4min

Die roten Linsen mit dem Gemüse auf die Schüsseln verteilen und die Gemüsebällchen dazu an den Rand legen. Mit THOMY Ketchup zum Schluss ein Gesicht malen.

Nährwerte anzeigen

Energie	389.2 kcal
Fett	11.1 g
Gesättigte Fette	1.3 g
Kohlenhydrate	46.3 g
Zucker	13.3 g
Ballaststoff	13 g
Protein	22.9 g
Natrium	1000.3 mg

Alle Angaben pro Portion