

Mittel 30 min 4 Portionen

Rote Linsen Bowl mit Gemüsebällchen

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

200 g Fingermöhren

400 g Spaghetti-Kürbis

1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

2 TL MAGGI Gemüse Brühe

240 g Beluga Linsen

190 g Garden Gourmet Filet-Stückchen Italian Style Hähnchen Art

100 g THOMY Ketchup

Schritte

1. Schritt 1

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. Schritt 2

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. Schritt 3

4min

Die GARDEN GOURMET - Gemüsebällchen kurz in einer Pfanne anbraten.

4. Schritt 4

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

Kohlenhydrate 46.3 g

Energie 389.2 kcal

Fett 11.1 g

Ballaststoff 13 g

Protein 22.9 g

Gesättigte Fette 1.3 g

Natrium 800.3 mg

Zucker 13.3 g

Alle Angaben pro Portion