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 Möhren
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