



**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. 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

|                  |            |
|------------------|------------|
| 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*