

Rezept

Gemüsenudel-Bowl mit Linsen-Hackbällchen

Ein Rezept von Gemüsenudel-Bowl mit Linsen-Hackbällchen, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------|---------------------------------|
| 150 g braune Linsen | 2 rote Zwiebeln |
| 3 EL Rapsöl | 400 g Rinderhackfleisch |
| 1 Ei (M) | 1 TL mittelscharfer Senf |
| Salz | Pfeffer |
| 600 g Tomaten | 25 g Honig |
| 2 große Möhren | 150 g Feta-Schafskäse |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 31 g F, 40 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen waschen und in ca. 500 ml kochendem Wasser in 35-45 Min. weich garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, klein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Den Topf vom Herd nehmen.
2. Von den Zwiebeln 1 EL abnehmen und mit den Linsen, dem Hackfleisch, Ei, Senf sowie 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Daraus 20 Kugeln formen.
3. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die restlichen Zwiebeln im Topf wieder erhitzen, Tomaten, Honig und 1 TL Salz dazugeben und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. schmoren.
4. Übriges Öl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin in ca. 8 Min. rundherum knusprig braun braten. Die Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler in lange dünne Streifen hobeln. Diese in 1 l kochendem Salzwasser ca. 3 Min. garen, dann abgießen und abtropfen lassen.
5. Die Möhren in Bowls verteilen, die Tomatensauce darübergeben und jeweils fünf Fleischbällchen obenauf setzen. Den Schafskäse zerbröckeln und darüberstreuen. Sofort servieren.