

Rezept

Linsenbällchen mit Tomatensauce

Ein Rezept von Linsenbällchen mit Tomatensauce, am 01.07.2026

Zutaten

200 g rote Linsen	400 ml Gemüsebrühe
10 g getrocknete Steinpilze	150 g Räuchertofu
50 g feine Haferflocken	1 rote Zwiebel
3 EL Rapsöl	400 g Dosentomaten stückig (aus der Dose)
3 Prisen gemahlene Wacholderbeeren	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Linsen, Brühe und Pilze in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze in ca. 7 Min. bissfest garen. Inzwischen den Tofu in grobe Stücke schneiden.
2. Tofustücke und Linsen samt Garsud im Blitzhacker zu einer cremigen Masse pürieren (alternativ mit dem Pürierstab cremig mixen). Die Haferflocken untermischen und die Masse ca. 10 Min. quellen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Aus der Linsenmasse mit feuchten Händen 16 walnussgroße Bällchen formen. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. rundum goldbraun braten.
4. Währenddessen das restliche Öl (1 EL) in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin ca. 2 Min. anschwitzen. Tomaten, Wacholder, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben. Die Sauce aufkochen und ca. 8 Min. köcheln lassen. Die Linsenbällchen unterheben und servieren.