Rezept

Linsenbällchen mit Tomatensauce und Spaghetti

Ein Rezept von Linsenbällchen mit Tomatensauce und Spaghetti, am 12.10.2024

Zutaten

100 g	rote Linsen
2	Frühlingszwiebeln
1 Stück	Ingwer (1 cm lang)
1 TL	Currypulver
1 EL	Tomatenmark
50 g	Hafermehl (ersatzweise Dinkelmehl)
350 g	Spaghetti
3 EL	Öl
1 TL	getrockneter Thymian
150 ml	Gemüsebrühe
60 g	Möhren
15 g	Petersilie
1 EL	Zitronensaft
20 g	Paranusskerne
50 g	Semmelbrösel
	Salz
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal, 15 g F, 21 g EW, 100 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. In einem kleinen Topf in der Gemüsebrühe aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln und Möhren waschen, putzen und grob zerkleinern. Ingwer schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Frühlingszwiebeln, Möhren, Ingwer, Petersilie, Currypulver, Zitronensaft, Tomatenmark und Paranusskerne mit den vorgegarten Linsen in einen Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Mehl und Semmelbrösel unterrühren.

3. Inzwischen in einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest kochen und abgießen.

4. Mit angefeuchteten Händen aus der Linsenmasse ca. 24 Bällchen formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bällchen darin ca. 12 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Dabei jeweils nach 3 Min. schwenken, sodass die Bällchen rundherum knusprig werden. Mit den stückigen Tomaten ablöschen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und die Nudeln unterheben.