

Rezept

Linsenbowl mit Mozzarella

Ein Rezept von Linsenbowl mit Mozzarella, am 23.04.2024

Zutaten

400 g Kirschtomaten	2 rote Paprika
2 gelbe Paprika	8 Schalotten
4 Möhren	4 EL Olivenöl
240 g Berglinsen	1 l Gemüsebrühe
2 Beete Kresse	250 g Mini-Mozzarellakugeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 24 g F, 32 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Olivenöl vermischen. Dann auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) 15 Min. backen.
3. In der Zwischenzeit die Linsen in einem Topf mit der Brühe bei mittlerer Hitze in 30 Min. bissfest kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
4. Die Kresse mit einer Küchenschere vom Beet schneiden. Das Gemüse mit Linsen und Mozzarellakugeln auf Teller verteilen und mit der Kresse bestreuen.