



Linsenbällchen mit Tomatensauce und Reis.

Zutaten

- 350 g FINDUS Linsen Mix
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenpüree
- 2 EL Leinsamen mit 6 EL Wasser
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 70 g Paniermehl (alternativ Maisgriess)

Für die Tomatensauce

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 5 Rispentomaten (ca. 500 g)
- 1 TL Gemüsebouillonpulver
- 100 ml Wasser
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 EL Basilikum, gehackt (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 EL Mehl

Für den Reis

- 240 g Reis
- 1 TL Salz

Zubereitung

Auf einen Blick.

Hauptgericht für 4 Personen
Zubereitungszeit: 50 Minuten

FINDUS Linsen Mix anbraten und Leinsamen quellen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein schneiden und mit 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne andünsten. Den FINDUS Linsen Mix und das Tomatenpüree hinzufügen und während 5 Minuten unter Rühren anbraten. Die Leinsamen in eine Tasse geben, mit dem Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen.

Linsenbällchen formen und backen.

Den FINDUS Linsen Mix in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Leinsamen-Mischung, die getrockneten Kräuter, Salz, Pfeffer und das Paniermehl hinzufügen. Das Ganze gut kneten und aus der Masse Bällchen formen. Die Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Backofen auf der mittleren Rille 15 bis 20 Minuten backen.

Die Tomatensauce zubereiten.

Die Zwiebel klein schneiden und mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne andünsten. Die Tomaten in Würfel schneiden und hinzufügen. Das Gemüsebouillonpulver, 100 ml Wasser und das Tomatenpüree hinzufügen. Die Sauce bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Das Mehl in einer Tasse mit 2 EL Wasser verrühren und hinzufügen. Das Basilikum ebenfalls hinzufügen und die Sauce weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Den Reis zubereiten und anrichten.

Den Reis nach Packungsbeilage zubereiten. Auf vier Tellern verteilen und mit der Tomatensauce, den Linsenbällchen und etwas Basilikum anrichten. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen. Guten Appetit!