



Linsen-Reis-Bällchen

Gesundheitliche Vorteile:

- **Rote Linsen** sind eine ausgezeichnete Quelle für pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl sorgen. Sie enthalten auch wichtige Mineralstoffe wie Eisen, das die Sauerstoffversorgung des Körpers unterstützt.
- **Wildreis** ist reich an Antioxidantien, die Zellschäden vorbeugen, und liefert komplexe Kohlenhydrate, die eine langanhaltende Energiequelle darstellen. Er enthält auch Magnesium und Zink, die zur Muskel- und Knochengesundheit beitragen.
- **Getrocknete Tomaten** sind reich an Lycopin, einem Antioxidans, das entzündungshemmende Eigenschaften hat und zum Schutz des Herzens beiträgt.
- **Parmesan** liefert Calcium und hochwertiges Eiweiß, das für den Erhalt starker Knochen und Muskeln unerlässlich ist.
- **Eier** enthalten alle essentiellen Aminosäuren, die der Körper für den Aufbau und Erhalt von Muskelmasse benötigt. Sie liefern auch wichtige Vitamine wie Vitamin D, das die Knochengesundheit unterstützt.

Diese Linsen-Reis-Bällchen kombinieren proteinreiche Zutaten mit Ballaststoffen und gesunden Fetten, was sie zu einer idealen Mahlzeit für eine ausgewogene Ernährung macht.



Linsen-Reis-Bällchen

Zutaten (4 Portionen)

- 150 g rote Linsen (gegart)
- 120 g Wildreis (gegart)
- 80 g Tomaten (getrocknet)
- 40 g Parmesan
- 2 Eier (M)
- 1 Knoblauchzehe
- 4. Stgl. Basilikum
- Italienische Kräuter
- Salz/Pfeffer
- Vollkornsemmelbrösel
(nach Bedarf)

Zubereitung

Schritt 1: Vorbereitungen

- Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- Knoblauch fein reiben oder hacken.
- Parmesan fein reiben.
- Basilikum und getrocknete Tomaten fein hacken.

Schritt 2: Masse zubereiten

- Die gekochten roten Linsen und den Wildreis in eine Schüssel geben.
- Knoblauch, Parmesan, Kräuter und getrocknete Tomaten hinzufügen.
- Eier hinzugeben und alles gut vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Falls die Masse zu feucht ist, nach Bedarf Vollkornsemmelbrösel einarbeiten.

Schritt 3: Bällchen formen und backen

- Aus der Masse kleine Bällchen formen, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Im vorgeheizten Ofen für 15–20 Minuten backen, bis die Bällchen leicht goldbraun sind.
- Die Linsen-Reis-Bällchen können warm serviert werden. Dazu passt Naturjoghurt als Dip.

Nährwerte pro Portion: 219 kcal, 27 g Kohlenhydrate, 14 g Protein, 6 g Fett