

# Brokkolibällchen mit grünen Linsen

## Zubereitet mit: Knorr

ca. 30 min | einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

- 150 g grüne Linsen
- 150 g Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Chilischote
- 100 g Brokkoli
- 15 g Petersilie
- 5 g frischer Oregano
- 1 Beutel KNORR Fix für Hackbraten
- 2 EL Rapsöl
- 50 g Haferflocken
- 2 EL Leinsamen
- 250 g Cherrytomaten
- 1 TL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zucchini
- 400 g Dinkel-Pasta
- 1 Beutel KNORR Fix für Nudel-Brokkoli Auflauf
- 100 ml Kochsahne (15% Fett)

## Nährwerte

| | |
|---|---|
| Energie (Kilojoule): | 3449 kJ |
| Energie (Kilokalorien): | 820 kcal |
| Fett: | 20 g |
| davon gesättigte Fettsäuren: | 5,6 g |
| Kohlenhydrate: | 122 g |
| davon Zucker: | 13 g |
| Ballaststoffe: | 14 g |
| Eiweiß: | 30 g |
| Salz: | 2,6 g |

## Zubereitung

1. Linsen nach Packungsangabe kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Chilischote entkernen und fein hacken. Brokkoli raspeln. Kräuter grob hacken.

3. Knorr Fix für Hackbraten in 100 ml kaltes Wasser einrühren und 3 Minuten stehen lassen.

4. Leinsamen Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und glasig dünsten. Brokkoli zufügen und 2 Minuten mitbraten. Pfanne beiseitestellen.

5. Haferflocken und Kräuter in einem Mixer zerkleinern. Leinsamensaat, Linsen, Zwiebel-Brokkoli-Mischung, Chilischote und angerührte Knorr Hackbraten Mischung zufügen und alles kurz vermixen, bis die Masse sich verbindet, aber noch Textur behält.

6. Aus der Masse 3-4 cm große Bällchen formen. Auf einen Teller geben und mind. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht.

7. Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C 15-20 Minuten backen. Cherrytomaten nach ca. 10 Minuten mit etwas Olivenöl beträufelt mit auf das Backblech geben und rösten.

8. Zucchini in lange Streifen schneiden. Nudeln nach Packungsangabe kochen. Zucchinistreifen 1 Minute mitgaren. Alles in ein Sieb abtropfen lassen.

9. Knorr Fix für Nudel-Broccoli Auflauf in 300 ml Wasser und Kochsahne einrühren. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Nudeln mit Zucchini unter die Sauce mischen und auf Teller oder Schalen verteilen. Mit Brokkolibällchen und gerösteten Cherrytomaten anrichten.

## Tipps zu diesem Rezept

Den gesamten Brokkoli inklusive des Stiels reiben.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 10 min Kochzeit: 20 min

# Nutzungsbedingungen

## Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

## Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

## Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

## Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

## PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen