



## Ratatouille mit Linsen-Walnussklößchen

### Zutaten (für vier Portionen):

130 g Paprika  
130 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
130 g Zucchini  
130 g Aubergine  
2 EL Olivenöl  
Filets von 2 abgezogenen, entkernten Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
160 ml Tomatensaft  
160 ml Gemüsebrühe  
1 EL gerebelter Thymian  
200 g gekochte Kartoffeln (mehlig kochend)  
100 g gekochte Belugalinsen  
1 EL geriebene Walnüsse  
200 ml Gemüsebrühe  
1 1/2 EL Kartoffelstärke  
1 EL gemischte gehackte Kräuter  
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel und Kardamom  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 40 Minuten):

Paprika und Zwiebeln in Blättchen schneiden. Zucchini und Aubergine grob, Knoblauch fein würfeln – dann alles in heißem Olivenöl angehen lassen, Tomaten zugeben und Tomatenmark mit einrühren. Anschließend mit Tomatensaft ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen und gerebelten Thymian unterrühren. Zum Schluss aufkochen, durchziehen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Jetzt die gekochten Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken, Kartoffelstärke und geriebene Walnüsse einrühren, mit Kreuzkümmel, Kardamom, Salz, Pfeffer würzen. Gehackte Petersilie, Schnittlauch und die gut abgetropften Belugalinsen zufügen. Alles gut vermengen, dann kleine Klößchen abdrehen und diese in die sprudelnde, abgeschmeckte Brühe einlegen. Circa vier bis fünf Minuten ziehen lassen.

Ratatouille in tiefem Teller anrichten, Klößchen daraufsetzen und mit Thymian garnieren.

### Nährwerte pro Portion:

188 kcal - 7 g Fett - 6 g Eiweiß - 29 g Kohlenhydrate - 2,5 BE

**Dieses Gericht ist vegan.**