

# Bouletten mit Rahmspinat und Linsen

## Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Gehacktes (vom Rind oder gemischt)
- 2 Möhren
- 1 Zwiebeln
- 1 Tomate
- 200 g Linsen (vorgegart)
- 150 g Kochsahne
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Babyspinat
- 10 g Thymian/Petersilie, frisch oder getrocknet
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Senf, mittelscharf
- Öl, Wasser, Salz, Pfeffer



## Zubereitung :

- 1) Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Möhren schälen, längs halbieren und in 0,5cm Halbmonde schneiden. Tomate halbieren, Strunk entfernen und in 2cm große Würfel schneiden. Thymian- und Petersilienblätter abzupfen und getrennt voneinander fein hacken. Linsen ggf. abgießen und abspülen.
- 2) Hackfleisch mit Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen und 2 Bouletten daraus formen. 100ml Wasser mit der Brühe anrühren.
- 3) 1EL Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Bouletten auf einer Seite ca. 5min anbraten und wenden. Dann die Karotten, Zwiebel und ½ des Knoblauch dazugeben und alles weitere 5min anbraten. Bouletten nach der Garzeit kurz aus der Pfanne nehmen.
- 4) Pfanneninhalt mit vorbereiteter Brühe und Tomatenwürfeln ablöschen. Linsen und Thymian zugeben und alles 4min köcheln lassen. Dann die Bouletten wieder in die Pfanne geben und weitere 2min kochen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) In einem Topf 1EL Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, restlichen Knoblauch darin anschwitzen und Spinat portionsweise hinzugeben und zusammenfallen lassen. Topfinhalt mit Kochsahne ablöschen und 5-6min köcheln lassen, bis die Soße etwas dickflüssig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Boulette mit Rahmspinat und Linsen auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und genießen.



*Guten  Appetit*

