

## Köfte (Linsen-Bulgur-Bällchen)

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
125 g	Rote Linsen
250 g	Bulgur
1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
100 g	Paprikamark
	Pfeffer
2	Lauchzwiebeln
½ Bund	Petersilie, glatt
	Jodsalz

### So wird's gemacht:

- Linsen waschen und in Wasser aufkochen. Für 15 Minuten garen.
- Bulgur waschen und hinzugeben. Nach weiteren 5 Minuten beides bei geringer Hitzezufuhr ausquellen lassen.
- Zwiebel schälen, würfeln und in Öl glasig anschwitzen.
- Paprikamark und Pfeffer unterrühren.
- Lauchzwiebeln und Petersilie waschen und fein hacken.
- Alles miteinander zu einem klebrigen Teig vermengen und pflaumengroße Portionen zu Bällchen formen.

### Tipps:

Warm oder kalt genießen und mit Zitronensaft auf Salatblättern servieren. Dazu passt auch eine Joghurt-Kräuter-Soße.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6  
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de  
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de  
Tel.: 0531 618310-31

**verbraucherzentrale**  
Niedersachsen