

Linsen-Couscous-Bällchen

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
250 g	Rote oder gelbe Linsen
850 ml	Wasser
200 g	Couscous
2 EL	Rapsöl
	Tomatenmark
	Jodsalz, Pfeffer, gehackte Petersilie, Kreuzkümmel

So wird's gemacht:

- Linsen waschen. Im Wasser aufkochen und gut 10 Minuten garen.
- Couscous waschen und zu den Linsen geben.
- Beides zusammen 30 Minuten oder länger quellen lassen.
- Öl unterrühren.
- Die Masse mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Petersilie und Kreuzkümmel abschmecken.
- Kleine Bällchen aus der Masse formen.

Tipps:

Linsen-Couscous-Bällchen schmecken warm und kalt.

Dazu passen ein Kräuter- oder Gemüsequark.

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