Couscous-Gemüse-Bällchen

vegetarisch

ab 7. Monat

Zutaten

- 150 ml Wasser
- 75 g Couscous
- 80 g Möhre
- 70 g Zucchini
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung:

1. Bereite zuerst den Couscous zu. Gib dafür 75 g Couscous in eine Schüssel und übergieße ihn mit 150 ml kochendem Wasser. Lass ihn quellen.

2. Schäle die Möhre und die Zucchini. Schneide sie in sehr kleine Würfel und gib sie mit 200 ml Wasser in einen Topf. Bring das Gemüse zum Kochen und lass es bei geschlossenem Deckel 8 Minuten köcheln.

3. Püriere das Gemüse mit dem Kochwasser. Rühre den Couscous und das Rapsöl ein.

4. Forme aus dem Gemüse-Couscous kleine Bällchen.

5. Serviere die Gemüse-Couscous-Bällchen so wie sie sind oder röste sie kurz in einer Pfanne oder im Backofen.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter

https://www.familienkost.de/shop/