



Couscous-Gemüse-Bällchen



vegetarisch

ab 7. Monat

Zutaten

- 100 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 100 ml kochendem Wasser. Lass ihn quellen.
2. Schäle die Möhre und die Zucchini. Schneide sie in sehr kleine Würfel und gib sie mit etwas Wasser in einen Topf. Bring das Gemüse zum Kochen und lass es bei geschlossenem Deckel 8 Minuten köcheln.
3. Gieße das Kochwasser ab. Püriere das Gemüse. Rühre den Couscous und das Rapsöl ein.
4. Lass den Couscous 5 Minuten ruhen. Forme dann aus dem Gemüse-Couscous kleine Bällchen.



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

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The image shows a promotional banner for a book titled 'Backen für kleine Hände'. On the left, there are three circular images showing different baked goods: a muffin, a small bread roll, and a cookie. On the right, there is a book cover with the same title and subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER'. The cover features a photograph of a hand holding a small bread roll.

erhältlich unter

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