

Couscous-Zucchini-Bällchen

Rezept Info

- ab ~ 8 Monate
- leicht verdaulich
- schmecken warm und kalt
- schmeckt auch als Couscous-Gemüsebrei

Zutaten

- 100ml Wasser
- 5 Esslöffel [Couscous](#)
- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 Esslöffel [Rapsöl](#)
- 1 Teelöffel Zitronensaft

Vorratshaltung und Aufbewahrung

- Einfrieren | [nein]
- Kühlschrank | in einer [luftdichten Dose/Glas](#) [bis 3 Tage]
- Unterwegs | in einer luftdichten [Dose|Glas](#) [bis 4 Stunden]
- Aufwärmen | [nein]

Zubereitung

1:



100 ml Wasser aufkochen und 5 EL Couscous dazugeben und unter ständigem Rühren den Couscous für ~1 Minuten garen.

2:



Zucchini waschen, hobeln, unter den noch heißen Couscous mischen und etwas abkühlen lassen. 1 Esslöffel Rapsöl und 1 Teelöffel Zitronensaft zugeben.

3:



Dann mit den Händen zu einem "festen Teig" GUT durch kneten und kleine Bällchen formen.

4:



Die "Bällchen" können sofort gegessen werden oder in wenig Öl noch kurz in einer [Pfanne](#) ausgebacken werden.

