



Rote Linsensuppe mit Kokosmilch



MIT GOTT IM SPIEL
Kindertageseinrichtungen im Bistum Limburg

ZUTATEN

Für 4 Portionen:

60 g Karotten

40 g Wurzelgemüse

250 g Kartoffel Würfel

120 g Kokosmilch

60 g rote Linsen

320 g Tomaten gehackt

40 g Zwiebelwürfel

150g Gemüsebrühe

Rapsöl, Pfeffer, Salz,

Knoblauch, Curry

ZUBEREITUNG

1. Möhren und Zwiebeln und Wurzelgemüse in sehr feine Würfel schneiden und in einem Topf mit dem Öl glasig anbraten.
2. Die Linsen und den Curry dazugeben und kurz mit braten.
3. Mit Gemüsebrühe auffüllen, und die Kartoffelwürfel hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln lassen .
4. Die Kokosmilch dazugeben mit Salz, Knoblauch, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

TIPP:

Lecker passt dazu ein Klacks frisches Gewürzjoghurt und ein herzhaftes Vollkornbrot





Blumenkohl - Couscous - Bratling



MIT GOTT IM SPIEL
Kindertageseinrichtungen im Bistum Limburg

ZUTATEN

Für 4 Portionen:

80 g Couscus

120 g Trinkwasser

40 g Zwiebeln Würfel

120 g Blumenkohl

40 g Mohrrübe frisch

12 g Leinsamen

60 g Hafer Flocken

10 g Parmesan

1 Ei

Rapsöl, Pfeffer, Salz, Chili

Knoblauch, Ras el Hanout

Gewürz

ZUBEREITUNG

1. Couscous mit Ras el Hanout in eine Schüssel geben und mit kochendem Salzwasser übergießen, abdecken und 10 Minuten ziehen lassen
2. Blumenkohl, Zwiebel und die Möhren weich Dämpfen und grob klein hacken
3. Das Gemüse, Gewürze, Haferflocken und restlichen Zutaten mit Couscous verkneten und 30 Minuten kalt stellen.
4. etwa 60 Gr. schwere Bratlinge formen.
5. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl goldgelb braten

TIPP:

Lecker passt dazu ein erfrischender Minzdipp und als Beilage Kurkuma Couscous

