

Linsenkroketten mit Möhrenjoghurt



SARAH WIENER
STIFTUNG

Diese Linsenkroketten sind angelehnt an die türkischen Mercimek Köftesi und sind ein super Fingerfood. Sie schmecken warm und kalt und sehen fantastisch aus.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 500 g rote Linsen
- 400 g Couscous
- 1 Bund glatte Petersilie
- 700 g Möhren
- 1 große Knoblauchzehe
- 8 EL Olivenöl für die Linsenkroketten
- 200 g Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel gemahlen
- 600 g Naturjoghurt (10 %)
- 6 EL Olivenöl für den Dip

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchensieb
- großer Topf mit Deckel
- Kochlöffel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Küchenreibe
- mittlere Schüssel
- Schneebesen

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 250 g rote Linsen
- 200 g Couscous
- ½ Bund glatte Petersilie
- 350 g Möhren
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl für die Linsenkroketten
- 100 g Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel gemahlen
- 300 g Naturjoghurt (10 %)
- 3 EL Olivenöl für den Dip

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Statt Couscous eignet sich auch Bulgur. Eine zerkleinerte und angedünstete Zwiebel unter die Krokettenmasse gemischt gibt extra Aroma. Paprikaflocken und Granatapfelsirup geben extra Geschmack und Farbe.



Allergene: Gluten (Couscous), Milch/Laktose (Joghurt)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



GANZJÄHRIG

Linsenkroketten mit Möhrenjoghurt

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Linsen abwiegen, im Sieb waschen, in 1600 bzw. 850 ml Wasser aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Den Couscous abwiegen und unterrühren. Mit geschlossenem Deckel mindestens 30 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen.
- 2** Die Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr klein schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.
- 3** Olivenöl und Tomatenmark unter die Linsen-Couscous-Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Die Petersilie unterrühren.
- 4** Aus der Masse ca. 20 Kroketten formen. Diese schmecken lauwarm, kalt oder in Olivenöl gebraten.
- 5** Den Joghurt in eine Schüssel geben und das Olivenöl unterrühren. Die Möhrenraspel dazugeben, mit Salz und Knoblauch abschmecken.

Die Linsen dürfen matschig zerfallen. Beim Quellenlassen kann man gut beobachten, wie Linsen und Couscous durch Wasser und Wärme ihre Konsistenz verändern.

Zum sicheren Reiben immer auf die Finger schauen und die Reibe gut festhalten. Hier hilft auch Teamarbeit. Nicht ganz bis zum Ende der Möhre reiben.

Hier können sich die Kinder löffelweise abwechseln und dabei das Zählen üben. Das Abschmecken machen alle gemeinsam.

Ob länglich oder rund: Hauptsache, es gefällt den Kindern! Beim Portionieren hilft ein Esslöffel.

Olivenöl und Joghurt lassen sich gut mit einem Schneebesen vermischen. Kommen die Möhren dazu, ist es leichter, mit einem Löffel zu rühren. Probiert es aus!

TIPPS & TRICKS

Für etwas Säure: mit Zitronenspalten servieren.
Wird die Masse zwischendurch kühl gestellt, lässt sie sich besser formen.



Glatte Petersilie ist etwas aromatischer als die krause. Sie eignet sich gut zum Würzen und in der kalten Küche. Die krause Petersilie hingegen wird häufig zur Dekoration verwendet.