



Lunch im Glas mit vegetarischen Frikadellen

Zubereitung

1. Zuerst wird der Couscous mit kochendem Wasser, Öl und Salz nach Packungsangaben gekocht.
2. Den fertigen Couscous in eine Schüssel geben und mit Salz und ggf. Öl abschmecken.
3. Als nächstes den Frischkäse mit dem Saft der Zitrone (nach Geschmack) und dem Thymian vermengen.
4. Die Karotte und der Rotkohl werden fein gestiftet.
5. Nun schichtet man den Couscous, gefolgt vom Frischkäse, dem Karotten-Rotkohl-Salat, einer Handvoll Feldsalat und den vegetarischen Frikadellen in ein Glas.

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

Zutaten

Für 1 Person

- 80 g Couscous
- etwas Olivenöl
- 100 g Frischkäse
- 1 Zitrone
- ½ Bund Thymian
- 1 Karotte
- 50 g Rotkohl
- 1 Handvoll Feldsalat
- 5 Vegetarische Mühlen Frikadellen Klassisch Minis

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 3.971,6 kJ | 949,9 kcal

Eiweiß: 39,7 g

Fett: 51,4 g

Kohlenhydrate: 81,3 g