

# COUSCOUS GEMÜSE TALER

## **Knusprig außen, weich und mild innen**

Diese Couscous Gemüse Taler sind eine ideale Fingerfood-Mahlzeit für Kinder ab 12 Monaten. Sie verbinden die milde Würze von gedünstetem Gemüse mit der leichten Textur von Couscous. Die Taler sind weich genug für kleine Esser, gleichzeitig aber griffig, um selbst gegessen zu werden. Sie eignen sich perfekt zum Mittagessen, Abendessen oder als Snack unterwegs. Durch die flexible Gemüseauswahl können sie saisonal angepasst werden.



## **Zutaten (2-3 Portionen)**

- 120 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe (mild, salzarm)
- 1 kleine Zucchini (fein gerieben)
- 1 kleine Karotte (fein gerieben)
- 1 kleine Paprika (fein gewürfelt)
- 1 Ei
- 2 EL geriebener milder Käse
- 1 TL Rapsöl

## **Zubereitung**

1. Gemüsebrühe aufkochen, Couscous einrühren, abdecken und 5 Minuten quellen lassen.

2. Zucchini, Karotte und Paprika kurz in einer Pfanne ohne Öl dünsten, bis sie weich sind.
3. Couscous, Gemüse, Ei und Käse in einer Schüssel vermengen.
4. Kleine Taler formen und in einer Pfanne mit wenig Rapsöl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten pro Seite goldbraun braten.
5. Warm oder kalt servieren

## Tipps zum Rezept

Die Taler lassen sich gut einfrieren und später im Ofen aufbacken. Für eine glutenfreie Variante kann Hirse anstelle von Couscous verwendet werden. Ideal auch für unterwegs als handlicher Snack. Gemüse kann je nach Saison variiert werden.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)

### Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[!\[\]\(a870788d6ed9b8fd294b7654a8c8526b\_img.jpg\) Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen.