

COUSCOUS MIT GEMÜSE

Sättigender Couscous mit mildem Gemüse – ideal für die Familienkost ab 12 Monaten

Dieses einfache, bunte Gericht kombiniert weich gedämpftes Gemüse mit zartem Couscous – schnell zubereitet, mild gewürzt und voller Nährstoffe. Couscous hat eine besonders feine Konsistenz und ist daher perfekt für Kleinkinder geeignet, die sich langsam an Familiengerichte herantasten. Das Gericht ist vielseitig, gut bekömmlich und auch kalt ein idealer Snack für unterwegs oder die Brotdose.



Zutaten (1 Portion)

- 40 g Couscous
- 1/4 Zucchini
- 1 kleine Möhre
- 2–3 Cocktailtomaten oder 1 kleine Tomate
- 100 ml Wasser
- 1 TL Rapsöl
- Optional: 1 Prise mildes Paprikapulver oder frische Petersilie

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schälen (falls nötig) und klein würfeln.
2. In wenig Wasser ca. 5–7 Minuten weich dünsten.
3. Couscous mit kochendem Wasser übergießen, abdecken und ca. 5 Minuten quellen lassen.
4. Rapsöl unter den Couscous mischen.
5. Gegartes Gemüse unterheben und alles gut vermengen.
6. Leicht abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Für Babys unter 1 Jahr die Tomaten kurz mitkochen oder schälen.

Auch lecker mit Erbsen, Mais oder Brokkoli.

Für empfindliche Esser kann das Gericht mit der Gabel leicht zerdrückt werden.

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

☞ [Jetzt unterstützen über PayPal](#)

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