

COUSCOUS SALAT MIT KICHERERBSEN UND GURKE

Frisch und sättigend

Dieser Couscous Salat ist leicht, erfrischend und reich an pflanzlichem Eiweiß. Kichererbsen liefern wichtige Nährstoffe, während Gurke und Couscous für eine angenehme Frische und Sättigung sorgen. Der Salat ist mild im Geschmack und eignet sich daher gut für Kleinkinder, die abwechslungsreiche Kost kennenlernen. Eltern profitieren von einem Rezept, das in wenigen Minuten zubereitet ist und auch als schneller Mittagssnack oder leichte Abendmahlzeit passt. Außerdem ist er ideal zum Mitnehmen und schmeckt auch gekühlt sehr gut. Der Couscous Salat bringt Abwechslung in den Alltag und lässt sich vielfältig variieren.



Zutaten (1 Portion)

- 40 g Couscous
- 80 ml heißes Wasser oder Gemüsebrühe
- 40 g Kichererbsen (gekocht, abgetropft)
- 50 g Gurke
- 30 g Tomate
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Couscous in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser oder Brühe übergießen.
2. Abdecken und 5 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern.
3. Gurke und Tomate klein würfeln.
4. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
5. Alles mit dem Couscous vermengen und Öl hinzufügen.
6. Kurz ziehen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Der Salat schmeckt auch mit weiteren Zutaten wie Paprika oder Mais sehr gut. Für ältere Kinder lässt er sich mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Minze verfeinern. Er eignet sich hervorragend zum Mitnehmen für unterwegs oder als leichter Snack im Sommer. Auch in kleinen Portionen vorbereitet, bleibt er im Kühlschrank einen Tag frisch.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: 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. ☐

