



## Couscous-Salat

*vegetarisch*  
*ab 10. Monat*

### Zutaten

- 200 g Couscous
- 150 ml kochendes Wasser
- 1 kleine Zucchini
- 1 Möhre
- 1 rote Paprikaschote
- etwa 8 Mini-Tomaten
- 350 ml passierte Tomaten
- Kreuzkümmel und Koriander
- Bio-Kokosöl



### So bereitest du den Couscous-Salat zu:

Gebt den Couscous in eine Schüssel und übergießt ihn mit dem kochenden Wasser, dann rührt ihr um und lasst ihn in Ruhe ziehen.

In der Zwischenzeit wascht und schält ihr die Zucchini, die Möhre und die Paprika und schneidet sie in kleine Würfel.

Gebt die Gemüsewürfel mit etwas Kokosöl in eine Pfanne und schmort sie dort bei geringer Hitzezufuhr für etwa 5 Minuten. Nun schneidet ihr die Tomaten klein und gebt sie mit in die Pfanne. Nach etwa 3 Minuten fügt ihr die passierten Tomaten und je eine Prise Kreuzkümmel und Koriander hinzu. Wenn ihr möchtet, könnt ihr jetzt auch mit etwas Salz würzen - das hängt vom Alter der mitessenden Kinder ab. Alternativ stellt ihr weitere Gewürze für die Großen einfach auf den Tisch.

Mischt die Tomaten-Gemüsemischung jetzt unter den Couscous und stellt ihn dann bis zum Verzehr kalt.

Für diesen Couscous-Salat gibt es auch viele Abwandlungsideen. Folgende Zutaten könntet ihr am Ende noch zufügen:

- kleingeschnittene Aprikosenwürfel
- Fetawürfel



- Mozzarellastückchen
- Maiskörner...

Und für die ganze Familie empfehle ich dir den [Couscous-Salat](#) auf meinem Familienkost Blog.

### Unsere Empfehlung für Dich:

The advertisement features a light green background. On the left, the text reads 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' in a bold, dark font, followed by 'MUFFINS, SNACKS, BROT &amp; BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER' in a smaller font. Below this is a red button with a white arrow and the text 'ZUM SHOP'. To the right of the text are three circular images showing various baked goods: a stack of muffins, a small round cake, and a bowl of bread rolls. On the far right is a vertical image of the book cover, which has a purple and white design and shows a hand holding a small bread roll.

erhältlich unter <https://www.familienkost.de/shop/>