

Couscous-Salat mit Zitronen-Minz-Joghurt



SARAH WIENER
STIFTUNG

Auch ohne Herd lässt sich ein köstlicher Salat mit Couscous und frischem, knackigen Gemüse kinderleicht herstellen – wir benutzen einfach einen Wasserkocher.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 500 g Couscous
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 gelbe Paprika
- 1 Salatgurke
- 5 Strauchtomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- Salz + Pfeffer
- 3-4 Zweige Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Naturjoghurt

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- große und mittlere Schüssel
- Wasserkocher
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- feine Küchenreibe
- Zitruspresse
- Knoblauchpresse

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 250 g Couscous
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 2 gelbe Paprika
- ½ Salatgurke
- 3 Strauchtomaten
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ unbehandelte Zitrone
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz + Pfeffer
- einige Blätter Minze
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 250 g Naturjoghurt

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Herbst: Im Herbst ersetzen fein gewürfelte oder geraspelte Möhren oder Pastinaken die Paprika, für Frische sorgt ein gewürfelter Apfel anstelle der Frühlingszwiebeln.

Winter: Im Winter eignet sich Feldsalat.



Allergene: Gluten (Couscous/Weizen), Milch/Laktose (Joghurt)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 2 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



SOMMER

Couscous-Salat mit Zitronen-Minz-Joghurt

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten: entweder im Topf köcheln oder in der Schüssel quellen lassen. In einer großen Schüssel abkühlen lassen.
- 2** Die Frühlingszwiebeln, die Paprika, die Gurke und die Tomaten waschen. Nicht genießbare Teile wie Strunk und Gehäuse entfernen. Alles andere in kleine Stückchen schneiden.
- 3** Die Petersilie abspülen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und mit den Fingern fein zerkleinern.
- 4** Die Zitrone mit warmem Wasser abspülen. Die gelbe Schale mit der Küchenreibe fein abreiben. Den Abrieb für den Joghurt-Dip beiseitestellen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
- 5** Aus dem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in der mittleren Schüssel ein Dressing zubereiten. Gemeinsam mit dem zerkleinerten Gemüse und der Petersilie unter den Couscous heben.
- 6** Für den Joghurt-Dip die Minze abspülen. Blätter abzupfen und mit den Fingern fein zerkleinern. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Minze, Knoblauch und Zitronenschale unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Viele Couscoussorten kann man mit kochendem Wasser in der Schüssel übergießen.

Ein Wellenschliff-Messer erleichtert das Aufschneiden. Auch das Anpieksen der Schale mit dem Messer hilft.

Intensive Aromen: Riecht doch mal gezielt, wie stark der Zitronenabrieb duftet. Die weiße Schicht kann etwas bitter schmecken.

Keine weitere Schüssel zur Hand? Das Dressing lässt sich auch prima in einem Schraubglas mit Deckel schütteln. Lasse die Kinder abschmecken und bei Bedarf vorsichtig nachwürzen.



TIPPS & TRICKS

In wenig Öl angedünstet werden Frühlingszwiebeln milder im Geschmack und leichter bekömmlich. Anstelle von Wasser kann Couscous auch in Gemüsebrühe oder Tomatensaft quellen.

Zitronen sind wahre Multitalente: Ihr Saft schützt aufgeschnittenes Obst vor dem Braunwerden. Sie gibt dem Essen und Getränken extra Frische und verlängert die Haltbarkeit. Ihre aromatische Schale verfeinert Desserts und Kuchen.