

Birnen-Joghurt mit Couscous



Lust auf Couscous mal anders? Nicht herhaft, sondern als fruchtig-frisches Dessert oder Frühstück? Bei diesem Rezept überzeugt Couscous zusammen mit Joghurt und Obst – und das ganz ohne Herd.

Sommer/
Herbst



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



Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 400 ml Wasser
- 200 g Couscous
- 1 unbehandelte Zitrone
- 900 g Birnen
- 1kg Naturjoghurt

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 200 ml Wasser
- 100 g Couscous
- ½ unbehandelte Zitrone
- 450 g Birnen
- 500 g Naturjoghurt

Küchenwerkzeug

- Wasserkocher
- Küchenwaage
- große Schüssel
- feine Reibe
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Zitronenpresse
- 2 mittlere Schüsseln

(Saisonale) Alternativen

Frühling: Rhabarberkompott
Sommer: Beeren, Aprikosen

Auch lecker: Etwas Ceylon-Zimt oder frische Minze und (geröstete) Saaten oder Kokosraspeln dazu.

Die Ernährungsinitiative von:

Birnen-Joghurt mit Couscous



Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Wasser im Wasserkocher aufkochen. Den Couscous abwiegen und in einer großen Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen. Umrühren und etwa 5 Minuten quellen lassen.**
- 2 Die Zitrone mit warmem Wasser waschen, trocken und die Schale abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Beides erstmal zur Seite stellen.**
- 3 Die Birnen waschen, entkernen und in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben und den Zitronensaft dazugießen.**
- 4 Joghurt, Birnen und Zitronenabrieb zum Couscous geben und vorsichtig verrühren.**

Beachtet dabei auch die Packungsangaben auf dem Couscous. Das Abwiegen und Abmessen machen auch jüngere Kinder schon sehr gern.

Beim Reiben immer auf die Finger achten. Nur das Gelbe abreiben, das Weiße schmeckt bitter.

Beim Birnenschneiden auf die Schnitttechniken achten: Tunnel- und Krallengriff anwenden.

Alternativ: Wenn alle Komponenten getrennt serviert werden, können die Kinder selbst entscheiden, wovon sie wie viel möchten.



Tipps & Tricks

Statt Couscous kann auch Hirse verwendet werden, diese muss dann aber heiß abgewaschen und aufgekocht werden. Wenn die Birnen noch sehr hart sind, lasse sie ein paar Tage nachreifen. Schneller geht das, wenn Äpfel oder Bananen daneben liegen.

Couscous ist ein Getreideprodukt aus zerriebinem Hartweizengrieß. Die kleinen Körnchen werden heute meist durch Quellen mit heißem Wasser oder Brühe zubereitet. Couscous ist mild im Geschmack, schnell zubereitet und passt gut zu Gemüse, Hülsenfrüchten oder Salaten.

