

---

Subject: Cous-cous Rezepte, vegetarisch?  
Posted by [VollWeib](#) on Fri, 12 May 2006 14:57:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallöle,

habe mir heute Cous-cous gekauft, aber auf der ww CD nur ein herzhaftes, vegetarisches Rezept dazu gefunden, und das ist ein Salat

Wenn Jemand ein rezept für ein warmes Essen mit Couscous in vegetarischer Version hätte, also ohne Fleisch, Geflügel oder Fisch, und das möglichst noch in abnehmgeeigneter version, wäre ich sehr dankbar

LG, Vollweib

---

---

Subject: Re: Cous-cous Rezepte, vegetarisch?  
Posted by [Martina83](#) on Mon, 15 May 2006 07:06:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schneid dir doch einfach Gemüse in streifen, dünste das an, und mach das dazu. Ist sehr lecker. Ich wür in cous-cous auch immer ein paar Kichererbsen rein machen. Ich könnte aber auch mal meine "Ex-Schwiegermama in spee" anrufen und die nach Rezepten fragen. Die werden dann aber gut scharf

---

---

Subject: Re: Cous-cous Rezepte, vegetarisch?  
Posted by [Kiara](#) on Wed, 17 May 2006 00:35:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mach CousCous oft auch einfach mit so einer Art Ratatouille oder wie auch immer man das schreibt. CousCous nach Anleitung kochen (ich hab leider keinen Aufsatz für den Saucentopf, sonst kann man es super über der Sauce dünsten dann wird es am leckersten...). Als Sauce mach ich einfach irgendwelches Gemüse (meist Auberginen, Zucchini, Tomaten, Karotten, Weißkohl, evt. Kartoffeln)... halt was man mag und was einem schmeckt und da mach ich dann noch etwas Tomatenmark oder Tomatenpüree dran und Gewürze, also Kräuter, Paprika, ein bisschen was scharfes, Gemüsebrühe, Knoblauch, etc... Eigentlich finde ich man kann so ne ganze Menge Spaß haben mit CousCous Muss man einfach mal ausprobieren was man dazu mag...

LG

Kiara

---

---

Subject: Re: Cous-cous Rezepte, vegetarisch?  
Posted by [TotalesCaos](#) on Wed, 17 May 2006 08:19:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich hab jetzt mal ne blöde frage, was ist cous-cous???????????

---

---

Subject: Re: Cous-cous Rezepte, vegetarisch?

Posted by [Lenchen](#) on Sat, 10 Jun 2006 13:44:20 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Am liebsten esse ich Cous cous warm und süß!

Man macht ihn einfach mit Milch anstatt mit Wasser,  
ich gebe meistens in die Milch noch etwas Süßstoff mit hinein.

Während der Cous Cous kocht, verrühre ich etwas Milch mit Ahornsirup (man braucht nicht zu viel davon weil ja auch schon Süßstoff verwendet wurde).

Dannach geb ich die gewünschte portion Cous Cous auf einen Teller, streue ein paar Sonnenblumenkörner darüber und gib noch ein wenig von dem Milch Sirup gemisch darauf!  
Fertig!!!

Mir schmeckts suuuuper lecker!

---

---

Subject: Re: Cous-cous Rezepte, vegetarisch?

Posted by [Rockmädel](#) on Mon, 12 Jun 2006 21:41:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Süß habe ich Couscous noch nie probiert. Brennt das nicht schnell an? Werde ich mir allerdings mal merken, ich habe früher ganz oft Vollkornweizen selbst geschrotet und habe den in heißer Milch quellen lassen, dann noch ne Banane reingewurstelt, Honig dazu und Zimt drüber - echt lecker.

---