

BROKKOLI KARTOFFEL AUFLAUF

Sämiger Brokkoli-Kartoffel-Auflauf – perfekt für kleine Gemüsefreunde am Familientisch

Dieser milde Auflauf vereint weiche Kartoffelstücke mit zartem Brokkoli in einer leichten Eier-Milch-Mischung. Durch das schonende Garen im Ofen wird das Gemüse besonders weich und gut verdaulich – ideal für kleine Esser ab 12 Monaten, die langsam an feste Kost und den Familientisch herangeführt werden. Der Auflauf lässt sich gut vorbereiten, ist sättigend und bringt eine wertvolle Portion Gemüse auf den Teller – ohne große Gewürze, aber voller Geschmack.



Zutaten (1 Portion)

- 2 mittelgroße Kartoffeln (ca. 200 g)
- 1 kleine Handvoll Brokkoliröschen (ca. 100 g, frisch oder TK)
- 1 Ei (M)
- 50 ml Vollmilch oder Pflanzendrink (ungesüßt, ohne Zucker)
- 1 TL Rapsöl
- Optional: 1 TL geriebener milder Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella)

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, würfeln und in wenig Wasser ca. 10 Minuten weich kochen.
2. Brokkoli kurz mitgaren oder in der Mikrowelle dämpfen.
3. Beides in eine kleine Auflaufform geben.
4. Ei mit Milch verquirlen, optional geriebenen Käse einrühren.
5. Eiermilch über das Gemüse gießen und mit Rapsöl beträufeln.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen.
7. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Die Auflaufform nicht zu hoch füllen – das erleichtert das gleichmäßige Garen.

Der Auflauf lässt sich gut einfrieren und am nächsten Tag aufwärmen.

Du kannst auch Möhren oder Zucchini ergänzen, wenn dein Kind mehr Abwechslung liebt.

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. ☐