

BROKKOLI KARTOFFEL MIT BUTTER UND HUHN

Nahrhaft und ausgewogen

Dieses Gericht kombiniert den milden Geschmack von Kartoffeln mit der frischen Note von Brokkoli und zartem Huhn. Durch die Zugabe von etwas Butter entsteht eine cremige Konsistenz, die Kindern leicht schmeckt. Eltern profitieren von einem schnellen Rezept, das sowohl sättigt als auch viele Nährstoffe liefert. Die Kombination aus Gemüse, Fleisch und gesunden Fetten macht dieses Essen zu einem idealen Alltagsgericht. Es lässt sich einfach vorbereiten, in kleinen Portionen einfrieren und bei Bedarf schnell wieder aufwärmen. Damit eignet es sich bestens für eine ausgewogene Familienküche.



Zutaten (1 Portion)

- 120 g Brokkoli
- 100 g Kartoffeln
- 50 g Hühnerbrustfilet
- 1 TL Butter
- 50 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Brokkoli in kleine Röschen teilen und gründlich waschen.

2. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
3. Huhn klein schneiden.
4. Kartoffeln und Huhn in Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln lassen.
5. Brokkoli dazugeben und weitere 8 Minuten garen.
6. Butter untermischen und kurz schmelzen lassen.
7. Alles leicht abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Das Gericht eignet sich gut zum Vorkochen und kann portionsweise eingefroren werden. Wer möchte, kann den Brokkoli durch Blumenkohl ersetzen. Für eine cremigere Konsistenz lässt sich das Gericht leicht zerstampfen oder pürieren. Die milde Würze macht es für Kleinkinder angenehm und bekömmlich.

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 mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☺

