

# DINKELKLÖßE IN TOMATENRAHM

## Herzhaft, cremig und voller Geschmack

Diese Dinkelklöße in Tomatenrahm sind ein mildes, sättigendes Gericht für Kinder ab 12 Monaten. Die Klöße bestehen aus nährstoffreichem Dinkelmehl und werden in einer cremigen Tomatensoße serviert, die durch einen Schuss Sahne besonders weich im Geschmack ist. Das Gericht liefert komplexe Kohlenhydrate, gesunde Fette und wertvolle Vitamine aus den Tomaten. Es eignet sich perfekt für ein gemütliches Mittagessen und kann auch in größeren Mengen zubereitet und eingefroren werden.



## Zutaten (2-3 Portion)

- 200 g Dinkelmehl
- 1 Ei
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Muskat
- 2 EL Rapsöl
- 400 g passierte Tomaten
- 100 ml Sahne
- 1 kleine Zwiebel

## Zubereitung

1. Dinkelmehl, Ei, Wasser und Muskat zu einem glatten Teig verarbeiten.

2. Aus dem Teig kleine Klößchen formen.
3. In leicht siedendem Wasser 8–10 Minuten gar ziehen lassen.
4. Zwiebel fein hacken und in 1 EL Öl glasig dünsten.
5. Passierte Tomaten hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
6. Sahne einrühren und kurz erhitzen.
7. Klößchen in die Soße geben und vorsichtig vermengen.

## Tipps zum Rezept

Für eine noch cremigere Konsistenz kann die Sahne durch Frischkäse ersetzt werden. Wer möchte, kann frische Kräuter wie Basilikum oder Petersilie hinzufügen. Die Klößchen lassen sich gut vorbereiten und am nächsten Tag aufwärmen. Auch für die Familienküche geeignet.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](https://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. ☐