

GEMÜSE KARTOFFEL FISCHPFANNE

Milder Eisen- und Eiweißlieferant für den Mittagsplan

Die Gemüse Kartoffel Fischpfanne eignet sich ideal ab dem 8. Monat, wenn dein Baby bereits mehrere Gemüsesorten kennengelernt hat. Weißfisch wie Seelachs oder Kabeljau ist fettarm, gut bekömmlich und liefert wertvolles, leicht verwertbares Eiweiß sowie Jod. In Kombination mit mildem Gemüse und Kartoffel entsteht ein herzhafter, fein pürierter Brei, der als komplette Mittagsmahlzeit sättigt und Nährstoffe liefert. Eine gute Alternative zu Fleischbrei – leicht, eiweißreich und einfach zuzubereiten.

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Hokkaido-Kürbis (geschält und entkernt)
- 200 ml Wasser
- 2–3 EL Polenta (Maisgrieß, fein)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Kartoffeln und Gemüse schälen bzw. waschen, klein schneiden und in wenig Wasser weich garen.
2. Fisch separat in etwas Wasser gar ziehen lassen – nicht kochen.
3. Alles zusammen fein pürieren. (Optional)
4. Mit Kochwasser strecken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Rapsöl einrühren und den Brei auf Esstemperatur abkühlen lassen.

Tipps zum Rezept

Wähle möglichst frischen, grätenfreien Fisch oder greife auf tiefgekühlte Produkte in Lebensmittelqualität zurück. Achte beim Garen darauf, dass der Fisch nicht austrocknet. Dieser Brei lässt sich portionsweise einfrieren, sollte aber langsam aufgetaut und gut erhitzt werden. Ideal für Babys, die Fleisch weniger gut vertragen oder Abwechslung brauchen

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. □