

GEMÜSEREIS MIT KAROTTE, BLUMENKOHLE & HÄHNCHEN

Mildes Reisgericht mit Karotte, Blumenkohl und Hähnchen – perfekt für die ersten herzhaften Löffel ab 10 Monaten

Dieses Gericht vereint sanft gegartes Gemüse mit zartem Hähnchenfleisch und weichem Reis zu einer rundum sättigenden Mahlzeit. Die Kombination liefert wertvolles Eiweiß, Eisen, Vitamine und langanhaltende Energie – abgestimmt auf die Bedürfnisse kleiner Entdecker in der Beikostzeit. Die Konsistenz kann je nach Entwicklung stückig oder fein püriert serviert werden. Ein ideales Rezept für alle, die Familienkost von Anfang an mild und nahrhaft gestalten wollen.



Zutaten (1 Portion)

- 40 g Reis (z. B. Basmati oder Rundkorn)
- 1 kleine Karotte (ca. 80 g)
- 3–4 kleine Blumenkohlröschen (ca. 100 g)
- 50 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Rapsöl
- 150–200 ml Wasser oder milde Gemüsebrühe (ungesalzen)

Zubereitung

1. Reis gründlich waschen und mit Wasser oder Brühe in einem kleinen Topf

zum Kochen bringen.

2. Karotte schälen, Blumenkohl waschen und beides in kleine Stücke schneiden.
3. Gemüse und gewürfeltes Hähnchen zum Reis geben und bei niedriger Hitze ca. 15–20 Minuten weich garen.
4. Etwas abkühlen lassen, Rapsöl untermischen.
5. Je nach Alter stückig servieren oder mit der Gabel zerdrücken bzw. pürieren.

Tipps zum Rezept

Blumenkohl sollte ganz weich gegart sein – bei Bedarf länger dünsten. Das Gericht eignet sich zum Einfrieren in kleinen Portionen. Für ältere Kinder kann etwas frische Petersilie oder Schnittlauch untergehoben werden.

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. ☐