

HIRSE GEMÜSE AUFLAUF

Herzhaftes Familiengericht zum Mitessen ab 10 Monaten

Der Hirse Gemüse Auflauf ist ein ausgewogenes, vegetarisches Gericht für Babys ab etwa 10 Monaten, wenn das Interesse am Mitessen wächst. Hirse liefert pflanzliches Eisen, B-Vitamine und wichtige Mineralstoffe, während das gegarte Gemüse Vitamine und Geschmack beisteuert. Durch das Backen im Ofen entsteht eine leicht festere Konsistenz, die Babys mit ersten Kauversuchen gut bewältigen können. Ideal für die ganze Familie – einfach, nährstoffreich und sättigend.

Zutaten (1 Portion)

- 50 g Hirse (ungesalzen, vorgekocht)
- 1 kleine Karotte
- 1 kleines Stück Zucchini
- 1 kleines Stück Brokkoli
- 1 Ei (optional, ab 12 Monate weglassen oder ersetzen)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Hirse nach Packungsanleitung in Wasser ohne Salz garen.
2. Gemüse waschen, schälen und fein raspeln oder in sehr kleine Würfel schneiden.
3. Gekochte Hirse mit dem Gemüse und ggf. Ei vermischen.
4. Masse in eine kleine ofenfeste Form geben, mit Rapsöl bestreichen oder unterheben.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20 Minuten backen, bis der Auflauf leicht goldbraun ist.
6. Lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Der Auflauf lässt sich gut vorbereiten und auch kalt oder am nächsten Tag anbieten. Wenn dein Baby noch keine Stücke mag, kannst du das gegarte Gemüse leicht pürieren oder alles mit einer Gabel zerdrücken. Bei empfindlicher Verdauung das Ei weglassen und später schrittweise einführen.

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. ☐