

KARTOFFEL BROKKOLI AUFLAUF MIT EI

Sättigender Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Ei – nährstoffreich, weich und ideal für Babys ab 12 Monaten

Dieser herzhafte Auflauf kombiniert weich gegarte Kartoffeln mit mildem Brokkoli und einer einfachen Ei-Milch-Mischung, die das Ganze luftig verbindet. Die Zutaten sind perfekt auf die Bedürfnisse kleiner Esser abgestimmt: weich, gut verdaulich, ohne zugesetzten Zucker oder Salz – aber mit wertvollen Proteinen, Vitaminen und Energie. Ideal zum Einstieg in die Familienkost und auch für Erwachsene lecker. Einfach vorzubereiten und gut portionierbar.



Zutaten (1 Portion)

- 2 mittelgroße Kartoffeln (ca. 200 g)
- 1 kleine Handvoll Brokkoliröschen (ca. 100 g, frisch oder TK)
- 1 Ei (M)
- 50 ml Vollmilch oder Pflanzendrink (ungesüßt)
- 1 TL Rapsöl
- Optional: 1 TL fein geriebener milder Käse

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, würfeln und ca. 10 Minuten weich kochen.

2. Brokkoli klein schneiden und kurz mitgaren oder separat dämpfen.
3. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
4. Gekochtes Gemüse in eine kleine Auflaufform geben.
5. Ei mit Milch verquirlen und über das Gemüse gießen.
6. Rapsöl und optional Käse darübergeben.
7. Im Ofen ca. 25 Minuten backen, bis die Ei-Masse gestockt ist.
8. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Du kannst das Gemüse grob zerdrücken, um eine weichere Konsistenz zu erreichen.

Der Auflauf lässt sich gut einfrieren und am nächsten Tag wieder aufwärmen. Für Abwechslung eignen sich auch Zucchini, Möhren oder Erbsen als Gemüsebeilage.

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.