

KARTOFFEL BROKKOLI PUFFER MIT DIP

Herzhaft und knusprig

Diese Kartoffel Brokkoli Puffer sind eine leckere Möglichkeit, Gemüse kreativ in den Speiseplan einzubauen. Sie sind außen leicht knusprig, innen weich und mild im Geschmack, sodass sie Kindern besonders gut schmecken. In Kombination mit einem einfachen Joghurt-Dip entsteht ein ausgewogenes Gericht, das sowohl als Hauptmahlzeit als auch als Snack passt. Eltern profitieren von einem Rezept, das sich gut vorbereiten lässt und durch einfaches Anbraten in der Pfanne schnell fertig ist. Die Puffer eignen sich auch für kleine Hände und machen das gemeinsame Essen abwechslungsreicher.



Zutaten (1 Portion)

- ☐ 100 g Kartoffeln
- ☐ 70 g Brokkoli
- ☐ 1 kleines Ei
- ☐ 20 g Mehl (Weizen- oder Dinkelmehl)
- ☐ 50 g Naturjoghurt
- ☐ 1 TL Zitronensaft
- ☐ 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und fein reiben.
2. Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und kurz in heißem Wasser blanchieren.
3. Brokkoli fein hacken und mit Kartoffeln, Ei und Mehl vermengen.
4. Öl in einer [Pfanne](#) erhitzen.
5. Kleine Puffer aus der Masse formen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.
6. Für den Dip Joghurt und Zitronensaft verrühren.
7. Puffer mit dem Dip servieren.

Tipps zum Rezept

Die Puffer lassen sich auch im Ofen backen, wenn man weniger Öl verwenden möchte. Für Abwechslung können Karottenraspel oder Zucchini unter die Masse gemischt werden. Der Joghurt-Dip kann durch Quark oder Frischkäse ersetzt werden. Die Puffer sind ideal für Kinderhände und eignen sich auch als Fingerfood.

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. ☐

