

# KARTOFFELAUFLAUF MIT ZUCCHINI UND KÄSE

## Herzhaft, mild und voller Gemüse

Dieser Kartoffelauflauf mit Zucchini und Käse ist ein cremiges, sättigendes Gericht für Kinder ab 12 Monaten. Die Kombination aus weichen Kartoffelscheiben, frischer Zucchini und geschmolzenem Käse macht ihn zu einem echten Familienliebling. Der Auflauf ist einfach vorzubereiten und kann sowohl frisch serviert als auch am nächsten Tag aufgewärmt werden. Er liefert viele Ballaststoffe, Eiweiß und Vitamine – perfekt für ein ausgewogenes Mittagessen.



## Zutaten (1 Portion)

- 200 g Kartoffeln
- 70 g Zucchini
- 20 g Zwiebel
- 50 g milder Käse (z. B. Gouda)
- 70 ml Sahne
- 30 ml Milch
- 1 TL Rapsöl

## Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und 5 Minuten in kochendem Wasser vorkochen.

2. Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden.
3. Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten.
5. Sahne und Milch in einem kleinen Topf leicht erwärmen.
6. Eine kleine Auflaufform einfetten, Kartoffeln, Zucchini und etwas Käse schichten.
7. Mit der Sahne-Milch-Mischung übergießen, restlichen Käse darüberstreuen.
8. Bei 180 °C Umluft ca. 25–30 Minuten goldbraun backen.

## Tipps zum Rezept

Kann auch mit Möhren- oder Kürbisscheiben ergänzt werden. Für weniger Fettanteil kann die Sahne durch Milch oder eine pflanzliche Alternative ersetzt werden. Schmeckt frisch am besten, lässt sich aber auch kalt essen. Kinder mögen oft milde Käsesorten lieber.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](http://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. ☐