

KÜRBIS KARTOFFEL AUFLAUF MIT HACKFLEISCH

Herzhaft und sättigend

Dieser Auflauf verbindet die natürliche Süße des Kürbis mit der Sättigungskraft der Kartoffeln und der Würze von Hackfleisch. Er ist mild im Geschmack und liefert viele wichtige Nährstoffe, die für Kinder wertvoll sind. Durch die weiche Konsistenz von Kürbis und Kartoffeln lässt sich der Auflauf leicht essen, während kleine Hackfleischstückchen für Abwechslung sorgen. Eltern profitieren von einem unkomplizierten Gericht, das sich schnell vorbereiten und im Ofen garen lässt. Es ist ideal für den Familienalltag und schmeckt auch am nächsten Tag noch gut. Außerdem lässt es sich portionsweise einfrieren und einfach wieder erwärmen.



Zutaten (1 Portion)

- 100 g Hokkaido Kürbis
- 100 g Kartoffeln
- 70 g Rinderhackfleisch
- 20 g Zwiebel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Kürbis und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel schälen und fein hacken.
3. Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl krümelig anbraten.
4. Kürbis- und Kartoffelwürfel mit Gemüsebrühe in eine kleine Auflaufform geben.
5. Hackfleisch und Zwiebel untermischen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C etwa 25 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist.
7. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Der Auflauf kann nach Belieben mit Gemüse wie Zucchini oder Karotten ergänzt werden. Für ältere Kinder oder Erwachsene passt auch etwas Käse darüber. Das Gericht lässt sich portionsweise einfrieren und eignet sich hervorragend als schnelles Mittagessen. Durch die milden Zutaten ist es ein beliebtes Familiengericht.

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

