

KÜRBIS KARTOFFEL MIT HACKFLEISCHBÄLLCHEN

Herzhaft und unkompliziert

Dieses Gericht kombiniert die natürliche Süße von Kürbis mit der Sättigungskraft von Kartoffeln und der Würze kleiner Hackfleischbällchen. Es ist ausgewogen, nahrhaft und lässt sich unkompliziert zubereiten – ideal für den Familienalltag. Die Kombination aus Gemüse und Fleisch sorgt für ein sättigendes und gleichzeitig mildes Essen, das gut ankommt. Dank der weichen Konsistenz lässt es sich auch für jüngere Esser leicht verarbeiten. Das Gericht ist vielseitig, lässt sich einfrieren und bei Bedarf schnell wieder aufwärmen. Eltern profitieren von einem Rezept, das sowohl praktisch als auch gesund ist.



Zutaten (1 Portion)

- 100 g Hokkaido Kürbis
- 100 g Kartoffeln
- 70 g Rinderhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel (ca. 20 g)
- 1 TL Paniermehl
- 1 TL Rapsöl
- 50 ml Gemüsebrühe

□ 30 g Möhre

Zubereitung

1. Kürbis und Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden.
2. Möhre schälen und fein raspeln.
3. Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
4. Hackfleisch mit Zwiebel, Paniermehl und der Hälfte der Möhrenraspel mischen.
5. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hackfleischbällchen rundherum anbraten.
7. Kürbis und Kartoffeln in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe auffüllen.
8. Restliche Möhrenraspel zufügen und 12–15 Minuten köcheln lassen.
9. Hackfleischbällchen dazugeben und weitere 8–10 Minuten bei niedriger Hitze garen.
10. Alles kurz durchziehen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Dieses Gericht lässt sich gut vorkochen und portionsweise einfrieren. Wer wenig Zeit hat, kann die Hackfleischbällchen auch im Ofen backen. Für noch mehr Gemüsevielfalt passen Zucchini oder Pastinaken hervorragend dazu. Die milde Würze macht das Rezept alltagstauglich und angenehm für kleine Kinder.

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. □

