

# **KÜRBIS KARTOFFEL PFANNE**

## **Kürbis Kartoffel Pfanne für Babys – mild, cremig und ideal für die Herbstzeit**

Die Kürbis Kartoffel Pfanne ist ein herbstliches Beikostgericht für Babys ab etwa 8 Monaten. Sie vereint süßlichen Hokkaidokürbis mit mehligem Kartoffel und ergibt ein mildes, sättigendes Mittagessen. Beide Zutaten sind gut verträglich und lassen sich zu einer löffelgerechten Konsistenz verarbeiten – je nach Bedarf fein püriert oder grob gestampft. Das Gericht ist ballaststoffreich, liefert Energie und lässt sich mit Rapsöl oder mildem Käse ergänzen. Ideal für Babys, die bereits Gemüse kennen und erste sättigende Hauptmahlzeiten essen.



## Zutaten (1 Portion)

- 100 g Hokkaidokürbis (mit Schale)
- 1 mittelgroße Kartoffel (mehlig kochend)
- 100 ml Wasser
- 1 TL Rapsöl

## Zubereitung

1. Kartoffel schälen, Kürbis waschen und entkernen.
2. Beide Zutaten in sehr kleine Würfel schneiden (max. 0,5 cm groß).
3. Rapsöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

4. Kürbis- und Kartoffelwürfel hineingeben und kurz anbraten.
5. Wasser hinzufügen, abdecken und bei schwacher Hitze ca. 10–12 Minuten weich garen.
6. Deckel abnehmen und bei Bedarf etwas zerdrücken oder pürieren.
7. Löffelwarm servieren – pur oder als Beilage zu Getreide oder Ei.

## Tipps zum Rezept

Die Würfel sollten sehr klein sein, damit sie gleichmäßig garen.  
Optional kann ab 10 Monaten etwas fein geriebener Käse untergerührt werden.  
Für die ganze Familie lässt sich das Gericht mit Kräutern oder Gewürzen ergänzen – einfach Babyportion vorher abteilen.  
Perfekt als Gemüsebeilage oder leichter Hauptgang.  
Auch kalt als Fingerfood-Würfel gut geeignet.

Mehr Infos zur sicheren Einführung von Kartoffeln und Kürbis in der Beikost findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [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. ☐