

# LINSEN GEMÜSE EINTOPF MIT SÜSKARTOFFEL

## **Sättigend, weich und voller Nährstoffe**

Dieser Linsen Gemüse Eintopf mit Süßkartoffel ist ein mildes, weiches und sättigendes Gericht für Kinder ab 10 Monaten. Die Kombination aus Linsen, Süßkartoffel und buntem Gemüse liefert wertvolle Ballaststoffe, Eiweiß, Eisen und Vitamine. Durch das lange Garen werden alle Zutaten weich und gut verträglich. Der Eintopf ist ideal für kühle Tage, lässt sich gut aufbewahren und kann auch portionsweise eingefroren werden.



## **Zutaten (1 Portion)**

- 100 g rote Linsen
- 200 g Süßkartoffel
- 100 g Karotten
- 50 g Zucchini
- 500 ml Wasser
- 1 TL Rapsöl

## **Zubereitung**

1. Linsen gründlich waschen.
2. Süßkartoffel, Karotten und Zucchini schälen bzw. putzen und klein

würfeln.

3. Gemüse und Linsen mit Wasser in einen Topf geben.
4. Alles ca. 15–20 Minuten weich kochen.
5. Rapsöl unterrühren.
6. Für kleinere Kinder nach Bedarf grob pürieren oder zerdrücken.

## Tipps zum Rezept

Der Eintopf kann mit weiteren Gemüsesorten wie Pastinake oder Kürbis variiert werden. Für mehr Cremigkeit etwas Kokosmilch am Ende unterrühren. Er schmeckt frisch gekocht am besten, lässt sich aber auch sehr gut einfrieren. Achte darauf, die Linsen weich zu garen, damit sie leicht verdaulich sind.

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.