

# LINSEN KAROTTEN GEMÜSE MIT KARTOFFEL

## **Herhaftes Linsen-Karotten-Gemüse mit Kartoffel – pflanzliches Eiweiß und Gemüsepower für kleine Entdecker**

Dieses milde Gericht vereint nährstoffreiche Hülsenfrüchte mit weich gekochtem Gemüse und sättigender Kartoffel. Die Kombination aus Linsen, Karotten und Kartoffeln liefert Eisen, Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate – perfekt für Babys ab 10 Monaten, die langsam an herzhafte Familienkost herangeführt werden. Die Konsistenz kann individuell angepasst werden – fein püriert oder leicht stückig – je nach Entwicklungsstand des Kindes.



## Zutaten (1 Portion)

- 1 kleine Kartoffel (ca. 100 g)
- 1 mittelgroße Karotte (ca. 80 g)
- 2 EL rote Linsen (ca. 30 g)
- 150 ml Wasser
- 1 TL Rapsöl
- Optional: 1 Prise mildes Kurkuma oder Kreuzkümmel

## Zubereitung

1. Kartoffel und Karotte schälen, klein würfeln.

2. Zusammen mit den Linsen in einem kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
3. Bei niedriger Hitze ca. 15–20 Minuten weich köcheln.
4. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen.
5. Mit Rapsöl verfeinern und je nach Bedarf pürieren oder grob zerdrücken.

## Tipps zum Rezept

Rote Linsen sind besonders mild und gut verdaulich – ideal für den Beikoststart mit Hülsenfrüchten.

Das Gericht kann gut vorbereitet und portionsweise eingefroren werden. Auch lecker in Kombination mit püriertem Kürbis oder Zucchini.

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 mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen.