

QUINOA PFANNE MIT LACHS

Leicht, nährstoffreich und voller Geschmack

Diese Quinoa Pfanne mit Lachs ist eine ausgewogene und proteinreiche Mahlzeit für Kinder ab 12 Monaten. Quinoa liefert wertvolle Nährstoffe und ist leicht verdaulich, während Lachs hochwertige Omega-3-Fettsäuren beisteuert. Das sanft gegarte Gemüse sorgt für Vitamine und Farbe auf dem Teller. Das Gericht ist mild gewürzt und perfekt auf kleine Esser abgestimmt. Ideal für ein gesundes Mittag- oder Abendessen und lässt sich gut vorbereiten.



Zutaten (2-3 Portionen)

- 120 g Quinoa
- 250 ml Gemüsebrühe (mild, salzarm)
- 150 g Lachsfilet (ohne Haut, frisch oder TK)
- 1 kleine Zucchini (in Würfeln)
- 1 Karotte (in Würfeln)
- 50 g Erbsen (frisch oder TK)
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Quinoa gründlich abspülen und in Gemüsebrühe 15 Minuten garen, bis er weich ist.
2. Lachsfilet in kleine Stücke schneiden.

3. Zucchini, Karotte und Erbsen in Rapsöl kurz andünsten.
4. Lachs hinzufügen und bei niedriger Hitze gar ziehen lassen (ca. 5 Minuten).
5. Gekochten Quinoa unter das Gemüse-Lachs-Gemisch heben und sofort servieren.

Tipps zum Rezept

Für eine besonders feine Konsistenz den Lachs leicht zerdrücken. Quinoa kann auch durch Hirse ersetzt werden. Das Gericht lässt sich einfrieren und bei Bedarf schonend aufwärmen. Ideal für Kinder, die Fisch schon gewohnt sind.

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. ☐