

RÜHREI MIT BROT

Rührei mit Brot für Kleinkinder – weich, nährstoffreich und schnell gemacht

Rührei mit Brot ist ein beliebtes Fingerfood für Kleinkinder ab 8 Monaten. Es enthält wertvolles Eiweiß, Eisen und B-Vitamine aus dem Ei sowie komplexe Kohlenhydrate aus dem Brot. Die weiche, saftige Konsistenz macht das Gericht ideal für Kinder, die bereits gut kauen können.

Durch die einfache Zubereitung ist es eine praktische Mahlzeit für stressige Tage und kann sowohl als Frühstück als auch als herzhaftes Zwischenmahlzeit oder schnelles Abendessen serviert werden. Je nach Alter kann das Brot in kleine Stücke geschnitten oder in Streifen serviert werden, sodass dein Kind selbstständig mitessen kann. Das Gericht ist vielseitig kombinierbar, z. B. mit Gemüse oder weichen Käsewürfeln, wenn du möchtest.



Zutaten (1 Portion)

1 Ei (Größe M)

1 TL Butter oder Rapsöl

1 Scheibe weiches Vollkornbrot oder Dinkelbrot

Optional: 1 EL Milch (zur Lockerung des Rühreis)

Optional: 1 Prise fein gehackte Kräuter (z. B. Petersilie)

Zubereitung

1. Das Ei in eine kleine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen.

2. Optional etwas Milch hinzufügen, um das Rührei besonders locker zu machen.
3. Butter oder Öl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
4. Die Eiermasse hineingeben und unter leichtem Rühren stocken lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. In kleine mundgerechte Stücke teilen oder mit dem Brot servieren.
6. Brot in Streifen oder Würfel schneiden und zusammen mit dem Rührei anrichten.

Tipps zum Rezept

Das Rührei sollte nicht zu trocken gebraten werden, damit es gut kaubar bleibt.

Verwende ein möglichst weiches Brot ohne harte Kruste oder Körner.

Frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie können je nach

Verträglichkeit schon früh eingeführt werden.

Das Gericht eignet sich auch gut zur Resteverwertung von Brot vom Vortag.

Für Babys unter 12 Monaten sollte Ei nur vollständig durchgegart serviert werden.

Mehr Infos zur Beikostreife und zur sicheren Zubereitung von Babybrei 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. ☐