

SÜSSKARTOFFEL MIT LACHS

Mild und nahrhaft

Dieses Gericht vereint die natürliche Süße der Süßkartoffel mit dem wertvollen Eiweiß und den gesunden Fetten des Lachses. Es ist einfach zuzubereiten, sättigend und liefert viele wichtige Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, die für die Entwicklung von Kindern wichtig sind. Durch die weiche Konsistenz eignet es sich hervorragend für Kleinkinder, die langsam an feste Mahlzeiten gewöhnt werden. Eltern schätzen, dass das Rezept sowohl praktisch als auch ausgewogen ist. Es lässt sich gut vorkochen und portionsweise einfrieren. So ist schnell eine gesunde Mahlzeit griffbereit, wenn es im Alltag einmal hektisch wird.



Zutaten (1 Portion)

- 150 g Süßkartoffel
- 50 g Lachsfilet (frisch oder tiefgekühlt, ohne Haut und Gräten)
- 1 TL Rapsöl
- 50 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden.

2. Lachsfilet gründlich kontrollieren, evtl. Gräten entfernen.
3. Süßkartoffel in Gemüsebrühe 12–15 Minuten garen.
4. Lachsfilet in kleine Stücke schneiden und 5–7 Minuten mitköcheln lassen.
5. Öl unterrühren und kurz ziehen lassen.
6. Alles leicht abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Dieses Gericht schmeckt auch püriert sehr gut und eignet sich für die Übergangszeit von Brei zu stückigen Mahlzeiten. Der Lachs kann bei Bedarf durch Forelle oder Kabeljau ersetzt werden. Für Abwechslung lässt sich etwas gedünsteter Spinat hinzufügen. Durch die Kombination aus gesunden Fetten und Vitaminen ist es ein ideales Alltagsgericht für Kinder.

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. ☐

