

# TOMATEN KARTOFFEL TOPF MIT HÄHNCHEN

**Herzhaft, sättigend und mild gewürzt**

Dieser Tomaten Kartoffel Topf mit Hähnchen ist ein ausgewogenes, herzhaftes Gericht für Kleinkinder ab 10 Monaten. Er vereint weiche Kartoffelwürfel, mild geschmorte Tomaten und zart gegartes Hähnchenfleisch – perfekt zum Löffeln oder Zerdrücken. Der Topf ist angenehm würzig ohne Salz und lässt sich gut vorbereiten. Tomaten liefern wertvolle Antioxidantien, während Hähnchen hochwertiges Eiweiß beisteuert. Dieses Gericht schmeckt warm am besten, kann aber auch portionsweise eingefroren werden. Eine gute Wahl für die ganze Familie – einfach, lecker und nahrhaft.



## **Zutaten (1 Portion)**

- 150 g Kartoffeln
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Tomaten (z. B. Roma oder Cocktail)
- 1 kleine Karotte
- 1 TL Rapsöl

## **Zubereitung**

1. Kartoffeln und Karotte schälen, klein würfeln.
2. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob hacken.
3. Hähnchenbrust klein schneiden.

4. Alles zusammen in einem kleinen Topf mit etwas Wasser weich dünsten.
5. Wenn das Gemüse gar ist, Rapsöl hinzufügen und grob zerdrücken oder pürieren – je nach Wunsch.
6. Etwas abkühlen lassen und servieren.

## Tipps zum Rezept

Wenn du möchtest, kannst du noch etwas Zucchini ergänzen. Achte darauf, dass das Hähnchen wirklich durchgegart ist. Das Gericht lässt sich super einfrieren und portionsweise erwärmen. Für ältere Kinder kannst du etwas Vollkornreis dazureichen.

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. ☐