

# ZUCCHINI DINKEL PFANNE

## **Zucchini Dinkel Pfanne für Babys – weich, sättigend und perfekt als herzhaftes Beikost**

Die Zucchini Dinkel Pfanne ist ein mildes, sättigendes Gericht für Babys ab 8 Monaten. Zucchini ist besonders gut verträglich, wasserreich und leicht verdaulich. In Kombination mit weich gekochtem Dinkel entsteht ein ausgewogenes, pflanzliches Gericht, das reich an Ballaststoffen, pflanzlichem Eiweiß und Eisen ist. Die Konsistenz ist weich und löffelgeeignet – gleichzeitig lässt sich die Pfanne auch stückig oder als Fingerfood anbieten. So eignet sich dieses Rezept ideal als Gemüsegericht zum Mittag oder Abendessen, auch in Kombination mit Rapsöl oder etwas püriertem Käse als Zugabe. Durch die einfache Zubereitung ist es gut in den Alltag integrierbar und kann auch am nächsten Tag kalt gegessen werden.



## Zutaten (1 Portion)

- 2 EL Dinkel (ganz oder geschrotet)
- $\frac{1}{2}$  kleine Zucchini
- 1 TL Rapsöl
- 100 ml Wasser
- Optional: 1 EL mildes Gemüse (z. B. Möhren oder Kartoffel, fein gewürfelt)

## Zubereitung

1. Dinkel in einem kleinen Topf mit Wasser nach Packungsangabe sehr weich

kochen (ggf. vorher einweichen oder geschrotet verwenden für kürzere Kochzeit).

2. Zucchini gründlich waschen, schälen (optional) und fein raspeln oder klein würfeln.
3. In einer kleinen Pfanne das Rapsöl leicht erhitzen.
4. Zucchini und optional weiteres Gemüse darin leicht dünsten.
5. Den gekochten Dinkel hinzufügen und alles gut vermengen.
6. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen und die Pfanne bei niedriger Hitze 3–5 Minuten ziehen lassen.
7. Kurz abkühlen lassen und in stückiger oder löffelfertiger Form servieren.

## Tipps zum Rezept

Für sehr junge Babys den Dinkel lieber schroten oder durch Hirse ersetzen. Zucchini muss nicht geschält werden – bei empfindlichem Magen empfiehlt sich das aber.

Die Pfanne lässt sich auch gut mit etwas Käse oder püriertem Gemüse ergänzen. Auch kalt am Folgetag als Snack geeignet – einfach in kleine Häppchen schneiden.

Für mehr Vielfalt kann je nach Saison anderes Gemüse mitgekocht werden.

Mehr Infos zur sicheren Einführung von Getreide und Gemüse in der Beikost 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. ☐