

# ZUCCHINI KARTOFFEL MAIS PFANNE MIT HÜHNERSTREIFEN

## **Herzhafte Gemüsepfanne mit Zucchini, Kartoffeln, Mais und zarten Hühnerstreifen – ideal für Babys ab 12 Monaten**

Diese bunte Gemüsepfanne vereint weiche Kartoffelwürfel mit mildem Mais, feiner Zucchini und zarten Hühnerstreifen. Die Kombination liefert eine ausgewogene Mahlzeit mit Eiweiß, Vitaminen, gesunden Fetten und langanhaltender Energie. Die Zutaten sind gut kaubar und sorgen für Abwechslung auf dem Familientisch. Perfekt für kleine Esser, die schon gerne mit der Gabel essen oder erste Stücke selbst greifen.



## Zutaten (1 Portion)

- 1 kleine Kartoffel (ca. 100 g)
- 1/4 Zucchini (ca. 60 g)
- 2 EL Mais (ungesalzen, frisch, TK oder aus dem Glas)
- 60 g Hähnchenbrust
- 1 TL Rapsöl
- Optional: 1 Prise mildes Paprikapulver oder frische Petersilie

## Zubereitung

1. Kartoffel schälen, klein würfeln und in wenig Wasser ca. 10 Minuten

weich kochen.

2. Zucchini waschen und klein schneiden, Mais abspülen.
3. Hähnchenbrust in feine, kurze Streifen schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenstreifen gut durchbraten.
5. Gekochte Kartoffeln, Zucchini und Mais zugeben, kurz gemeinsam anbraten.
6. Bei Bedarf mit einem Schuss Wasser cremig dünsten.
7. Leicht abkühlen lassen und lauwarm servieren.

## Tipps zum Rezept

Hähnchen sollte vollständig durchgegart sein – lieber etwas länger braten. Für jüngere Kinder kann alles leicht zerdrückt oder stückig püriert werden. Reste eignen sich auch am Folgetag als Füllung für Wraps oder Pfannkuchen.

Mehr Infos zur sicheren Beikost Einführung 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. ☐