

ZUCCHINI KARTOFFEL MAIS PFANNE MIT RÜHREI

Herhaft-milde Gemüsepfanne mit Zucchini, Kartoffeln, Mais und lockerem Rührei – perfekt für Babys ab 12 Monaten

Diese bunte Pfanne liefert wertvolle Nährstoffe aus Gemüse, Eiweiß aus frischem Ei und langanhaltende Energie aus Kartoffeln. Die Kombination ist ideal für Kinder, die sich langsam an stückige Familienkost gewöhnen. Durch die weiche Konsistenz und das sanfte Aroma eignet sich das Gericht perfekt als warmes Mittag- oder Abendessen. Auch für Erwachsene lässt sich die Pfanne einfach mitwürzen und mitessen.



Zutaten (1 Portion)

- 1 kleine Kartoffel (ca. 100 g)
- 1/4 Zucchini (ca. 60 g)
- 2 EL Mais (frisch, TK oder aus dem Glas, ungesalzen)
- 1 Ei (M)
- 1 TL Rapsöl
- Optional: 1 EL Milch (für das Rührei) oder eine Prise frische Kräuter

Zubereitung

1. Kartoffel schälen, klein würfeln und ca. 10 Minuten weich kochen.

2. Zucchini waschen, würfeln und zusammen mit dem Mais ca. 5 Minuten dünsten.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Ei mit etwas Milch verquirlen und bei mittlerer Hitze als Rührei stocken lassen.
4. Gegartes Gemüse und Kartoffelwürfel zum Rührei geben, alles gut vermengen.
5. Leicht abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Das Rührei sollte gut durchgegart sein und keine flüssigen Stellen enthalten. Wer mag, kann auch etwas fein geriebenen Käse untermischen (ab 12 Monate). Die Pfanne lässt sich gut vorbereiten und portionsweise einfrieren.

Mehr Infos zur sicheren Beikost einföhrung 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 mir, myminimeal weiter wachsen zu lassen.