

ZUCCHINI MAIS REIS MIT HÜHNERHACK

Herzhaftes Reisgericht mit Zucchini, Mais und Hühnerhack – ausgewogen, mild gewürzt und perfekt ab dem 10. Monat

Dieses einfache, ausgewogene Gericht vereint weichen Reis mit mildem Hühnerhack und einer bunten Gemüse-Kombi aus Zucchini und Mais. Die Kombination sorgt für wertvolles Eiweiß, Kohlenhydrate und Vitamine – ohne zugesetzten Zucker oder Salz. Dank der weichen Textur und der natürlichen Süße des Mais ist das Gericht besonders beliebt bei kleinen Essern, die erste stückige Kost kennenlernen. Ideal als warme Hauptmahlzeit oder auch zum Mitnehmen in der Lunchbox.



Zutaten (1 Portion)

- 40 g Reis (z. B. Rundkorn oder Basmatireis)
- 1/4 Zucchini (ca. 60 g)
- 2 EL Mais (ungesalzen, frisch, TK oder aus dem Glas)
- 50 g Hühnerhack
- 1 TL Rapsöl
- 150 ml Wasser oder milde Gemüsebrühe (ungesalzen)
- Optional: 1 Prise milder Paprika oder frischer Schnittlauch

Zubereitung

1. Reis in einem kleinen Topf mit Wasser oder milder Brühe ca. 10–12 Minuten weich garen.
2. Währenddessen Zucchini klein würfeln und mit dem Mais in einem Dämpfeinsatz oder Topf garen.
3. Hühnerhack in etwas Rapsöl in einer Pfanne gut durchbraten.
4. Gekochten Reis, gegartes Gemüse und Hühnerhack zusammenfügen, gut vermengen.
5. Etwas abkühlen lassen und je nach Alter leicht zerdrücken oder stückig servieren.

Tipps zum Rezept

Für feinere Konsistenz das fertige Gericht grob pürieren oder mit der Gabel zerdrücken.

Die Zutaten lassen sich gut vorbereiten und portionsweise einfrieren.

Mit saisonalem Gemüse (z. B. Karotte oder Kürbis) einfach abwandelbar.

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. ☐