

## Ei im Nest

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 1 Rezept

2	klein.	Kartoffeln
2		Möhren
1	Prise	Jodsalz
0,1	Ltr.	Vollmilch
1	Teel.	Gehackte Petersilie
1		Ei
1	Teel.	Keimöl oder Butter

### Anleitung:

Einfach, aber gesund: Kartoffel kombiniert mit Ei liefert das biologisch wertvollste Eiweiß, Möhren reichlich Karotin. Das schonende Dünsten in Milch macht die Mahlzeit leicht verdaulich und für kleine "Hasen" besonders saftig. Wichtig: Fett erst nach dem Garen zugeben. Das erhält die Vitamine. Kartoffeln und Möhren gründlich waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Leicht salzen und in der Milch etwa 15 Minuten weich dünsten. Das Ei kernweich kochen, abschrecken, pellen und halbieren. Auf dem Teller Möhren- und Kartoffelscheiben kranzförmig anrichten, Eihälfte in die Mitte setzen, mit Petersilie oder dem Lieblingskraut Ihres Kindes bestreuen.

(Ca. 320 kcal bzw. 1350 kJ) Tip: Statt Ei kann man für dieses Gericht auch Geflügelleber oder Geflügelfleisch in 1 Tl Fett kurz dünsten.

### Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann