

Gemüse - Hirsotto

Kategorien: Baby´s, Gemüse

Zutaten für: 4 Portionen

AB DEM 10. MONAT GEEIGNET

300	Gramm	Kartoffeln,
300	Gramm	Möhren und
300	Gramm	Zucchini putzen und in Würfel schneiden, mit
4		Essl. Vollkorn-Hirse

Anleitung:

in einen Topf geben und mit dünner Gemüsebrühe knapp bedecken. Wenn alles kocht, 20 Min. bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel garen lassen. Nach 15 Min. evtl. etwas Flüssigkeit zugeben, falls erforderlich. 1 Bund Petersilie abbrausen, hacken und unter das Hirsotto heben.

Für die Erwachsenen reicht man dazu nach Belieben Leberkäse oder Frikadellen, falls es keine vegetarische Mahlzeit werden soll. Für die Kleinen liefert Hirse hier ausreichend Eisen.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann