

Neue Kartoffelchen in Möhren-Beeren-Sauce

Kategorien: Baby's, Kartoffel

Zutaten für: 1 Rezept

100	Gramm	Sehr kleine neue Kartoffeln
120	Gramm	Möhren
120	Gramm	Erdbeeren
1	Teel.	Butter oder Margarine
1	Essl.	Magerquark
2	Essl.	Süße Sahne

Anleitung:

Für Babys und Kleinkinder: Mildes Mittagessen

Jetzt kann man Kinder für Gemüse begeistern: Es ist besonders zart, fast süßlich. Die Erdbeeren verstärken diese milde Geschmacksrichtung. Außerdem ergänzen sie mit ihrem Vitamin-C-Gehalt die Möhren, die vor allem Beta-Karotin enthalten. Sie können auch andere Gemüse-Obst-Kombinationen ausprobieren:

Zucchini mit Pfirsich oder Aprikose, Tomate mit Blaubeeren, Kohlrabi mit Äpfeln oder Blumenkohl mit Birne. Die Kartoffeln gründlich waschen und abbürsten. In wenig Wasser in etwa 20 Minuten garen.

Möhren waschen, schälen und in Scheibchen schneiden. Mit einem Schuß Wasser in 15 Minuten garen. Erdbeeren abbrausen. Blütenansätze entfernen und die Früchte mit den gegarten Möhren, der Butter oder Margarine, Sahne und Quark pürieren. Die Möhren-Beeren-Sauce erwärmen und in einen tiefen Teller geben. Kartoffelchen pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken und in die Gemüse-Obst-Sauce setzen.

Tip: Wenn Sie das Gericht für ein Kleinkind zubereiten, können Sie die Kartoffeln entweder nur grob mit der Gabel zerdrücken oder ganz lassen - je nach Kaulust. Wenn ältere Geschwister mitessen wollen, können Sie die Kartoffeln in wenig Butter mit Sesam braten, das schmeckt dann etwas herzhafter.

Pro Portion ca. 290 kcal.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann