

Möhrencreme mit Hirseklößchen

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 1 Rezept

ALLES, WAS IHR KIND BRAUCHT !

50	Gramm	Hirse
450	ml	Gemüsebrühe
400	Gramm	Möhren
1		Zwiebel
1	Essl.	Butter oder Margarine
50	Gramm	Creme fraiche
100	ml	Milch
		Salz
		Pfeffer
		Muskat
1	Spur	Gemahlener Koriander
1	klein.	Ei
2	Essl.	Mehl
		Petersilie

Anleitung:

Für Babys und Kleinkinder: Gesundes Gemüse Diese Kombination aus Getreide, Gemüse, Milchprodukten und Ei enthält alles, was Ihr Kind braucht!

Zutaten reichen für 2 Kleinkinder. Hirse heiß abbrausen. Ein Drittel der Brühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Hirse einstreuen, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze in etwa 20 Minuten garen. Währenddessen die Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden, im heißen Fett andünsten. Möhren zugeben, mit der restlichen Brühe ablöschen. Die Möhren in etwa 15 Minuten garen, dann Creme fraiche und Milch zugeben und die Möhren pürieren. Die Suppe mit etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Koriander und der feingehackten Petersilie verrühren.

Mit 2 Teelöffeln kleine Klößchen formen. Salzwasser zum Kochen bringen, die Klößchen hineingeben und bei geringer Hitze so lange ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Die Suppe nochmals erwärmen, auf 2 Tellern verteilen, Klößchen hineinsetzen.

Tip: Falls Ihr Kind empfindlich auf Zwiebeln reagiert, ersetzen Sie sie durch kleingeschnittenen Fenchel - der ist milder.

Pro Kind ca. 430 kcal.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad
Heizmann