

Polenta - Gemüse - Kuchen

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 3-4 Kleinkind-Portionen

AB 10. MONAT

| | | |
|-----|-------|---|
| 125 | Gramm | Polenta (Maisgriess) |
| 250 | ml | Milch |
| 100 | ml | Gemüsebrühe |
| 50 | Gramm | Möhren |
| 50 | Gramm | Brokkoliröschen |
| 1 | Teel. | Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine |
| 1 | | Ei |
| | | Fett für die Form |

Anleitung:

Ab und zu sollen Kinder auch einmal mit den Fingern essen dürfen. Diese Polenta-Stückchen sind dafür bestens geeignet. Man kann sie aber auch als Löffel-Essen mit Tomatensauce anrichten.

Polenta mit Milch und Gemüsebrühe in einem Topf mischen, unter Rühren zum Kochen bringen. Bei milder Hitze etwa 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren ausquellen lassen. Möhren und Brokkoli waschen und putzen. Möhren mit der Küchenmaschine oder einer Gemüseraspel in feine Streifen raspeln. Brokkoli so hacken, daß die Stücke etwa so groß sind wie die Möhrenraspel. Butter oder Margarine erhitzen, das Gemüse darin 2-3 Minuten unter Rühren bißfest garen.

Gemüseraspel und Ei unter die Polenta mischen. Eine kleine, flache Auflaufform einfetten.

Backofen auf 175 Grad (Gas Stufe 2-3) vorheizen. Polenta ca. 2 cm dick in die Auflaufform streichen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Polenta in der Form ruhen lassen und dann in Streifen schneiden oder beliebig andere Formen ausstechen. (Pro Portion etwa 225 kcal)

Tip: Wenn Ihr Kind älter als ein Jahr ist, brauchen Sie das Gemüse nicht mehr ganz so fein zu raspeln und können die Polenta vor dem Backen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Also meine Kleine mag Weizengrießbrei und auch Maisgrießbrei. Ich gebe ihr dazu gerne kleingeschnippelte Pfirsichstückchen aus der Dose.

Die schlotzt sie mit wahrer Begeisterung in sich hinein.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann