

Zuckererbsen mit Käsesauce

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 1 Rezept

GESUNDE MITTAGSMAHLZEIT

350	Gramm	Kartoffeln
		Salz
300	Gramm	Zuckererbsen
150	ml	Gemüsebrühe
75	Gramm	Junger Gouda
75	Gramm	Milder Weichkäse
100	ml	Milch
1	Teel.	Hirsemehl oder Speisestärke
		Muskat

Anleitung:

Für Babys und Kleinkinder:

Zuckererbsen haben jetzt Hochsaison. Sie sind so mild, fast süßlich, daß sie auch von kleinen Kindern gern gegessen werden, wenn sie sie erst einmal probiert haben. Die milde Käsesauce versorgt Ihr Kind mit Kalzium, Eiweiß und Fett - damit es auch wirklich satt wird. Die Sauce paßt zu fast allen Frühlingsgemüsen von Kohlrabi bis Blumenkohl. Die Kartoffeln ungeschält in wenig Wasser garen, dann pellen.

Die Zuckererbsen waschen und die Enden abkneifen. Die Schoten in der Gemüsebrühe etwa 6 Minuten gar dünsten. Den Gouda reiben oder in kleine Würfel schneiden. Den Weichkäse entrinden, mit einer Gabel zerpfücken. Wenn die Erbsen gar sind, die Schoten aus der Brühe nehmen, die Milch zufügen und den Käse in der Flüssigkeit auflösen. Das Hirsemehl einrühren bzw. die Stärke mit etwas Wasser anrühren und zufügen, 1 bis 2 Minuten leicht kochen lassen.

Die Sauce mit Muskat abschmecken. Zuckererbsen und Pellkartoffeln mit der Sauce anrichten.

Tip: Sie können entweder mit Ihrem Kind zusammen essen - dann reichen die angegebenen Mengen aus - oder Sie frieren den Rest Zuckererbsen und Käsecreme für zwei weitere Kindermahlzeiten ein.

Kartoffeln lieber nicht einfrieren: Sie werden leicht süßlich.

Pro Kleinkind-Portion ca. 360 kcal.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann