

Kartoffelplätzchen mit Apfel-Kirsch-Kompott

Kategorien: Baby's, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR 2 KLEINKINDER AB 1 JAHR

300	Gramm	Mehlig kochende Kartoffeln
2		Süße Kochäpfel
1	klein.	Glas Sauerkirschen (Füllmenge 340 g, Abtropfgewicht 185 g)
	Etwas	Zimt
1		Eiweiss
		Salz
100	Gramm	Mehl; ca.
50	Gramm	Feingehackte Mandeln
50	Gramm	Ungehärtetes Kokosfett; ca.

Anleitung:

Für 2 Kleinkinder ab 1 Jahr und 1 Erwachsenen:

Kartoffelplätzchen sind aus gekochten, mehlig Lagerkartoffeln und deshalb besonders gut verträglich. Die Mandeln steuern zusätzlich Eiweiss und pflanzliches Fett bei und sorgen dafür, daß die Kinder nicht gleich wieder hungrig sind. Wer keine Kirschen mag, kocht einfach Apfelmus und streicht es durchs Sieb. Kartoffeln waschen und in der Schale in wenig Wasser garen. Die Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse und Stiele entfernen und die Viertel in Würfel schneiden. Im Kirschsafft etwa 5 Minuten dünsten, bis sie weich sind.

Die Kirschen und etwas Zimt zugeben und das Kompott erkalten lassen.

Die Kartoffeln pellen und durch die Presse drücken, etwas abkühlen lassen. Dann mit dem Eiweiss, Salz und Mehl zu einem Teig vermengen. So viel Mehl zugeben, bis der Teig nicht mehr klebt, dann 8 bis 10 kleine Kartoffelplätzchen formen. Die Plätzchen von beiden Seiten in den Mandeln wenden, diese gut andrücken. Dann das Fett in einer Pfanne sehr heiß werden lassen, die Plätzchen goldgelb von beiden Seiten ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu gibt's das Kompott. Wer es noch üppiger mag, nimmt Creme fraiche dazu.

(Pro Kind ca. 390 kcal, pro Erwachsener ca. 780 kcal).

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann