Gemüseeintopf mit Fleischbällchen

ab 9. Monat

Zutaten

- 2 Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 kleine Tasse Erbsen
- etwas Vollkornmehl
- etwas Öl
- 100 g gemischtes Hackfleisch

Zubereitung:

1. Schäle zuerst für den Gemüseeintopf die Möhren und Kartoffeln. Schneide sie in kleine Würfel.

2. Gib etwas Öl in einen Topf. Brate das Gemüse ganz leicht darin an. Nach 2-3 Minuten bestäubst du es mit etwas Vollkornmehl und gießt unter beständigem Rühren 300 ml Wasser an.

3. Lass den Gemüseeintopf für 15 Minuten leicht köcheln. Forme in der Zwischenzeit kleine Fleischbällchen aus dem Hackfleisch. Gib sie nach der Kochzeit in den Gemüseeintopf und lasse alles für weitere 5 Minuten köcheln.

Wenn du mitessen möchtest, nimmst aus dem Topf die Portion für dein Baby ab und würzt den Rest nach Belieben mit Salz und frischen Kräutern.

Dieser Eintopf eignet sich auch sehr gut zum Einfrieren, damit du immer ein gesundes Essen parat hast, wenn es mal schnell gehen muss. Als Behälter empfehle ich dir dafür diese Gefrierdosen*.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter https://www.familienkost.de/shop/