



Gemüse Eintopf 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 Gemüse Eintopf 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 Gemüse Eintopf für 15 Minuten leicht köcheln. Forme in der Zwischenzeit kleine Fleischbällchen aus dem Hackfleisch. Gib sie nach der Kochzeit in den Gemüse Eintopf 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:



breirezept.de
BABY, BREI UND FINGERFOOD

Ein Rezept von Breirezept.de

© Jenny Böhme

<https://www.breirezept.de>

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The image shows a promotional banner for a book titled 'Backen für kleine Hände'. On the left, there are three circular images of different baked goods: a stack of pancakes, a bowl of small round pastries, and a bowl of bread rolls. On the right is the book cover, which features a collage of various breads and pastries. The text on the banner includes the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE', the subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER', and a button that says '» ZUM SHOP'.

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