



Gemüsegulasch für Mama und Kind



ab 10. Monat

Gemüsegulasch Rezept mit Hackfleisch – einfaches und schnelles Kochen aus einem Topf für Mama und Baby

In diesem Rezept zeige ich dir, wie du aus wenigen Zutaten recht schnell und einfach einen Gemüsegulasch kochen kannst, der sowohl dir als auch deinem Baby oder (Klein-) Kind als Hauptmahlzeit schmecken wird.

Der Gemüsegulasch ist gesund und lecker und eignet sich durch seine stückige Form bestens für die ersten Löffel- und Gabelversuche ab dem Alter von etwa 10 Monaten. Wenn dein Kind auf breifreies Essen steht oder du es nach dem BLW-Konzept an die Beikost heranführen möchtest, dann eignet sich der Gemüsegulasch auch sehr gut dazu. Ebenso kannst du ihn unter der Zugabe von etwas Wasser kleinen Breiessern in pürierter Form anbieten.

Der Gemüsegulasch enthält mit dem Saftmacher Kartoffel und den Vitaminbomben Zucchini, Möhre und Tomate viele wertvolle Inhaltsstoffe, die dein Kind beim gesunden Großwerden unterstützen. Das Hackfleisch liefert zudem eine ordentliche Portion Eisen und Vitamin B12.

- 3 große Kartoffeln
- 1 dicke Möhre
- 2 kleine Zucchini
- 1 Dose Tomaten in Stücken
- 150 g Hackfleisch
- 1/2 Zwiebel

So bereitest du den Gemüsegulasch zu:



1. Schäle die Kartoffeln und die Möhre, würfel sie und koche sie mit wenig Salz bissfest. Wenn Kinder unter einem Jahr mitessen, würde ich das Salz ganz weglassen.
2. In der Zwischenzeit dünstest du die gewürfelte Zwiebel mit der Zucchini. Wenn die Zucchini weich sind, kommt das Hackfleisch dazu und wird durchgebraten. Gib dann die Tomaten dazu und lass das Gemüse einige Minuten köcheln.
3. Zum Schluss hebst du die Kartoffel-Möhrenwürfel unter.

Wir würzen den Gemüsegulasch immer am Tisch und nehmen dafür nur etwas Kräutersalz für die Kinder sowie Pfeffer und Chillisalz für die Mama. Sehr gut passt auch ein erfrischender Joghurt dip dazu.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Du suchst noch mehr Inspirationen für dich und dein Kind? Hier findest du weitere einfache [Kinderrezepte](#) und [breifreie Ideen](#). Außerdem empfehle ich dir einen Blick auf meine Webseite [Familienkost.de](#).