



Gemüsegulasch für Mama und Kind

ab 10. Monat

Zutaten

- 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 Joghurdip dazu.

Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP



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