Zucchinipfanne mit Hackfleisch und Reis

ab 9. Monat

Zutaten

- 100 g Zucchini
- 50 g gekochter Reis
- 50 g Hackfleisch, halb und halb
- 4 EL passierte Tomaten
- etwas Olivenöl
- einige Blättchen Thymian

Zucchinipfanne mit Hackfleisch und Reis selber machen

1. Koche eine Tasse Reis und miss fertig gegart 50 g davon ab. Den Rest kannst du für den Familientisch nutzen.
2. Wasche deine Zucchini und schneide sie in kleine Stücke. Wenn du ein sehr kleines, frisches Exemplar aus regionalem Anbau verwendest, so kannst du die Schale auch gut und gern mit verwenden.
3. Gib etwas Olivenöl in eine kleine Pfanne oder einen kleinen Topf und dünste die Zucchiniwürfel bei schwacher Hitze an.
4. Füge dann das Hackfleisch zu und brate es mit, bis es krümelig ist.
5. Nun gibst du die passierten Tomaten zu und verrührst alles gut.
6. Mische zum Schluss den Reis unter. Wenn dir deine Zucchinipfanne mit Hackfleisch und Reis zu trocken erscheint, so kannst du sie noch mit etwas Wasser verdünnen.
7. Thymianblättchen geben dem Gericht einen feinen mediterranen Hauch und sind für das Baby völlig in Ordnung. Vor dem Verzehr fügst du jeder Portion noch einen Esslöffel Rapsöl zu.

Du kannst die Zucchinipfanne mit Hackfleisch und Reis im Kühlschrank für 2-3 Tage aufbewahren oder auch einfrieren. Dazu empfehle ich dir die Behälter von Avent*.

Unsere Empfehlung für Dich:

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