

Gesunde Rezepte für Kleinkinder

Warme Mahlzeiten

Die ersten **1000** Tage im Leben Deines Kindes halten viele spannende Phasen bereit. Besonders Kleinkinder ab 1 Jahr sind wahre Energiebündel – sie sind ständig in Bewegung und entwickeln sich enorm schnell. Dafür benötigen sie eine **Extraportion Nährstoffe**, die sie aus einer **ausgewogenen** und **altersgerechten** Ernährung erhalten. Wir unterstützen Dich mit vielen Rezepten und Tipps, damit Du die Weichen für eine **gesunde Zukunft** Deines Kindes stellen kannst.

Mildes Fischcurry mit Fenchel-Apfel-Sauce und Reis



Zubereitungszeit: 35 Min.



Rezept mit Fisch



Zutaten

für 1 Kleinkind-Portion + 1 Erwachsenen-Portion:

100 g Naturreis
250 g Fenchelknolle
1 kleiner Apfel
185 g Lachsfilet

1 EL Rapsöl
30 ml Gemüsebrühe
1 Prise mildes Currypulver
120 ml Kokosmilch



Vitamin D wird unter dem Einfluss von Sonne in der Haut gebildet. Das Vitamin kann aber auch über Lebensmittel wie z. B. Lachs aufgenommen werden. **Lachs gehört zu den tierischen Vitamin-D-Quellen** und kann zu einer ausreichenden Versorgung mit dem „Sonnenvitamin“ beitragen. Eine Portion dieses Rezeptes deckt 10% des täglichen Vitamin-D-Bedarfs eines Kleinkindes.

So geht's:

1. Reis mit der 2,5-fachen Menge Wasser ca. 30 Min. garen.
2. Fenchel und Apfel waschen, Apfel schälen und in kleinkindgerechte Stücke schneiden. Lachsfilet und Fenchel in kleinkindgerechte Stücke schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zuerst das Lachsfilet kurz in der Pfanne andünsten. Herausnehmen und beiseitestellen. Dann den Fenchel und die Apfelstückchen zugeben und ca. 7 Min. andünsten. Mit der Brühe ablöschen und mit dem milden Currypulver würzen.
4. Den Lachs und die Kokosmilch zu dem Curry geben, aufkochen und mit dem Reis servieren.



Mehr Rezepte
für Kleinkinder:
www.1000tage.de

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &

