

Altersgerechte Rezepte für die ersten 1000 Tage

Mit der richtigen Ernährung Deines Kindes in den **ersten 1000 Tagen** – von Beginn der Schwangerschaft bis zum zweiten Geburtstag – kannst Du die Weichen für ein gesundes Leben stellen. Auch nach der Muttermilch benötigen die Kleinen im **Beikost- und Kleinkindalter** noch immer eine **altersgerechte und spezielle Ernährung**. Wir begleiten und unterstützen Dich dabei – mit vielen leckeren Rezepten & hilfreichen Tipps.

Paprika-Rinder-Gulasch mit Nudeln



Zubereitungszeit: 25 Min.



Rezept mit Fleisch für Kleinkinder ab 1 Jahr



**inkl. Idee für leckere Baby-Brei-Variante
geeignet ab 7 Monaten**



**Enthält viel
Beta-Carotin**

Zutaten

für 1 Kleinkind-Portion* + 1 Erwachsenen-Portion:

180 g Rindergulasch

200 g Wurzelgemüse
(Möhre, Sellerie)

1 TL Rapsöl

1 EL Tomatenmark

150 ml Gemüsebrühe

1 gelbe Paprika

1 EL Schmand

150 g Vollkornnudeln

*Entspricht 4–5 EL Gulasch und 2 Kinderhänden Nudeln.



Aus dem **Beta-Carotin in Karotten und Paprika** stellt der Körper Vitamin A her, das beteiligt ist am Aufbau von Haut und Schleimhäuten und somit essentiell für das Wachstum. Es ist außerdem wichtig für die Augen und die Abwehr.

So geht's:

- 1.** Fleisch in kleinkindgerechte Stücke schneiden. Wurzelgemüse waschen, ggf. schälen und in kleinkindgerechte Würfel schneiden.
- 2.** 1 TL Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch zugeben und kurz anbraten, dann Gemüse zugeben und kurz anbraten, Tomatenmark zugeben und etwas anschwitzen lassen. Mit der Brühe angießen und zugedeckt ca. 45 Min. weich garen lassen.
- 3.** Nebenher Paprikaschote waschen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. 5 Min. vor dem Ende der Garzeit des Gulaschs die Paprikastücke und den Schmand zugeben.
- 4.** Nudeln in reichlich Wasser ca. 8–10 Min. weich garen und zum Gulasch servieren.

Eltern-Variante: Die Mengenangabe ist bereits für eine Kleinkind- und eine Erwachsenen-Portion ausgelegt. Für Mama oder Papa Fleisch nach dem Garprozess mit einer kleinen Chilischote, Cayennepfeffer oder rosenscharfem Paprika und einer Prise Salz nachwürzen. Mit einem Klecks saurer Sahne statt Schmand servieren.



Baby-Variante: 50 g Vollkornnudeln zusätzlich kochen. Außerdem 30 g Rindergulasch und 100 g Wurzelgemüse 20 Min. in ungesalzenem Wasser garen. Wasser abgießen, 50 g der gekochten Nudeln dazugeben und zusammen pürieren. Mit 1 EL Rapsöl und 2 EL Orangensaft ergänzen.

Entdecke Rezepte
und Tipps auf
www.1000tage.de

Eine Initiative von

milupa

NUTRICIA &

