

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.

Süßkartoffelstampf mit knusprigem Seelachsfilet und Tomaten-Quark-Dip



Zubereitungszeit: 25 Min.



Rezept mit Fisch für Kleinkinder ab 1 Jahr



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



**Besonders
reich an Jod**

Zutaten

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

300 g Süßkartoffeln
100 g Quark (20% Fett i. Tr.)
2 Tomaten
2 EL Basilikum, gehackt

185 g Seelachsfilet
1 TL Weizenvollkornmehl
1 EL Rapsöl

*Entspricht einem Stück Fisch,
4–5 EL Stampf und 1–2 EL Quark-Dip.

Seefisch ist ein guter **Jodlieferant**. Jod ist wichtig für die **normale geistige Entwicklung von Kleinkindern**.



So geht's:

1. Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt ca. 15 Min. weich garen. Kartoffeln abgießen und mit einem Stampfer zerdrücken.
2. Quark und 2–3 EL Wasser in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten und Basilikum unter den Quark geben.
3. Seelachsfilets im Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fisch von allen Seiten ca. 5–6 Min. anbraten.
4. Püree mit dem Fisch und dem Dip servieren.



Baby-Variante: Zusätzlich 100 g Süßkartoffeln und 50 g Kartoffeln ohne Salz in reichlich Wasser weich kochen. 5 Min. vor Ende der Garzeit zusätzlich 30 g Seelachsfilet mitkochen. Wasser abgießen, alles zusammen pürieren und mit 1 EL Rapsöl ergänzen. Ist der Brei zu fest, einfach etwas Wasser hinzufügen.



Entdecke Rezepte
und Tipps auf
www.1000tage.de

Eine Initiative von

milupa

NUTRICIA &

