

Rezept

Brokkoli-Kartoffeln

Ein Rezept von Brokkoli-Kartoffeln, am 26.04.2024

Zutaten

250 g Kartoffeln	300 g Brokkoli (frisch oder TK)
2 EL Instant-Haferflocken	2 EL Rapsöl
2-3 EL Apfelsaft	2 Eier
2 EL Schmand (50 g)	1 EL Pesto (Glas)
Pfeffer	Salz
30 g Reibekäse	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen. Kartoffeln und Brokkoliröschen mit $\frac{1}{4}$ l Wasser zugedeckt ca. 12 Min. garen. Eventuell etwas Wasser hinzufügen. Dann abgießen, Sud aufheben.
2. Für das Baby ein Drittel von Kartoffeln und Brokkoli mit Flocken, 1 EL Rapsöl, Apfelsaft und etwas Sud fein pürieren.
3. Für die Mutter die Eier mit Schmand, Pesto, Pfeffer und Salz mischen. Brokkoli und Kartoffeln kleiner schneiden, würzen und in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Ei darüber gießen, mit Reibekäse bestreuen und zugedeckt stocken lassen. Dazu einen gemischten Salat zubereiten.