

Rezept

Kartoffelgemüse mit Huhn

Ein Rezept von Kartoffelgemüse mit Huhn, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|-------------------------|---|
| 250 g Kartoffeln | 200 g Blattspinat (oder 150 g TK, aufgetaut) |
| 200 g Zucchini | 125 g Hühnerbrustfilet |
| 2 EL Rapsöl | Salz |
| Pfeffer | Muskatnuss |
| 50 g Fetakäse | 2 EL Sesamsamen |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Blattspinat waschen, putzen und zerkleinern. Zucchini waschen und klein würfeln. Hühnerbrust waschen und abtrocknen.
2. Kartoffeln und Hühnerbrust mit 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 10 Min. kochen. Dann Zucchini und Spinat dazugeben, weitere 5 Min. sanft garen.
3. Für das Baby 1 Stückchen Hühnerbrust (ca. 25 g) mit gut einem Viertel vom Gemüse pürieren. 1 EL Rapsöl unterrühren.
4. Für die Mutter das restliche Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Feta klein würfeln. Sesam in einer Pfanne goldgelb rösten, 1 EL Rapsöl, Feta und Huhn kurz darin schwenken und auf dem Gemüse anrichten.