

Rezept

Spinat-Kartoffelbrei mit Ei fürs Baby, Wachseier mit Spinat und Bratkartoffeln für die Mutter

Ein Rezept von Spinat-Kartoffelbrei mit Ei fürs Baby, Wachseier mit Spinat und Bratkartoffeln für die Mutter, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--------------------------------------|---|
| 300 g Kartoffeln | 2 Eier (Größe M) |
| 300 g Spinat (frisch oder TK) | 2 EL Rapsöl |
| 1 TL Butter | 2 EL Orangensaft |
| 1 Zwiebel | Salz |
| Pfeffer | 20 g Schinkenwürfel (Sorte nach Geschmack) |
| 1 EL Schmand | frisch geriebene Muskatnuss |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für Mutter und Baby ab 6. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal

Zubereitung

- 1.** Kartoffeln waschen und in wenig Wasser bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. kochen. Kurz abkühlen lassen und pellen. Die Eier in ca. 6 Min. wachweich kochen, abschrecken und pellen.

- 2.** Den frischen Spinat waschen, putzen und grob hacken. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, den Spinat (TK gefroren) hineingeben und bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. zusammenfallen lassen.

- 3.** Für den Babybrei die Hälfte vom Spinat abnehmen und mit 1 großen Kartoffel und ½ gekochten Ei zerdrücken oder pürieren. Butter und Orangensaft dazugeben und unterrühren. Den Brei warm stellen.

- 4.** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die übrigen Kartoffeln in ½ cm dicke Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin kross anbraten und goldbraun werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schinkenwürfel kurz mitbraten.

- 5.** Spinat für die Mutter mit Schmand, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Die Bratkartoffeln mit dem Spinat und den 3 Eihälften anrichten.