

Gesunde Rezepte für Kleinkinder

Die ersten **1000** Tage im Leben Deines Kindes halten viele spannende Phasen bereit. Besonders Kleinkinder ab 1 Jahr sind wahre Energiebündel – sie sind ständig in Bewegung und entwickeln sich enorm schnell. Dafür benötigen sie eine **Extraportion Nährstoffe**, die sie aus einer **ausgewogenen** und **altersgerechten** Ernährung erhalten. Wir unterstützen Dich mit vielen Rezepten und Tipps, damit Du die Weichen für eine **gesunde Zukunft** Deines Kindes stellen kannst.

Seelachs-Filet mit Kräuter-Käse-Haube und Spinat-Reis



Zubereitungszeit: 45 Min.



Rezept mit Fisch



Zutaten

für 1 Kleinkind-Portion + 1 Erwachsenen-Portion:

100 g Naturreis
1 EL Petersilie, gehackt
3 EL Gouda, gerieben
3 EL passierte Tomaten

185 g Seelachsfilet
100 g Babyspinat
1 TL Olivenöl



Spinat ist ein **echtes Vitalstoffwunder**. Die enthaltenen **Vitamine A und C** sorgen für **gute Sehkraft** und **stärken das Immunsystem**. 55 % des täglichen Vitamin-A-Bedarfs und 93 % des Vitamin-C-Bedarfs von Kleinkindern werden von einer Portion dieses Rezeptes gedeckt.

So geht's:

- 1.** Reis mit der 2,5-fachen Menge Wasser ca. 30 Min. garen.
- 2.** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Petersilie mit Käse, passierten Tomaten und Öl vermischen. Fischfilet in eine kleine Auflaufform legen und die Mischung auf dem Fisch verteilen. Fisch im Ofen ca. 15 Min. garen lassen.
- 3.** Ist der Reis fertig, Spinat waschen, klein schneiden und mit Öl unter den Reis mischen. 1–2 Min. garen und mit dem Fisch servieren.



Mehr Rezepte
für Kleinkinder:
www.1000tage.de

Eine Initiative von **milupa** NUTRICIA &

