Hirsetopf mit Fenchel

Menge für 1 Portion
ab 11. Monat, 125. Tag
vegetarisch

2 EL	**Hirse**
50 g	**BIO-Karotten** (1 kleine Karotte)
50 g	**BIO-Fenchel**
100 ml	**Wasser** (babytauglich)
2 TL	**Rapsöl**
1 TL	**Petersilie,** gehackt
3 – 4 EL	**Apfelsaft**
	evtl. etwas **Salz** (nach dem 1. Lebensjahr)

Waschen Sie die Hirse 6- bis 7-mal heiß. Waschen und putzen Sie die Karotte und schneiden Sie sie in feine Scheiben. Schneiden Sie nun den gewaschenen und geputzten Fenchel in feine Streifen.

Lassen Sie das Wasser aufkochen, geben Sie die Hirse sowie das Gemüse und das Rapsöl hinein. Garen Sie den Eintopf auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten lang und fügen Sie dann die Petersilie, den Apfelsaft (und für Kinder nach dem 1. Lebensjahr etwas Salz) hinzu.

Variation

Statt der Hirse können Sie auch (Vollkorn)nudeln, eifrei oder (Vollkorn)reis verwenden. Diese enthalten jedoch weniger Eisen als Hirse.

NOTIZEN