

Kochen fürs Baby

Grundrezept Mittagsbrei

Gemüse- Kartoffel- Fleisch- Brei

- 1 Kartoffel
- 100g Möhren
- 20g mageres Fleisch (Schwein, Geflügel, Lamm oder Rind) gehackt oder fein geschnitten
- 2-3 Esslöffel Apfelsaft
- 1 Esslöffel Rapsöl

Für 1 Portion ab 5 Monate

- Kartoffel waschen und in der Schale 15-20 min. gar kochen
- Die Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Mit dem Fleisch und 3 EL Wasser in einem Topf 15min. dünsten wenn nötig, noch 1EL Wasser dazugeben.
- Die Kartoffeln pellen und klein schneiden. Mit Apelsaft und Rapsöl zu Möhren und Fleisch geben. Alles mit Pürierstab klein pürieren.

Winter Rezept für Mittagsbrei

Kartoffelbrei mit Pute

- 250g Salatgurke
- 250g Kartoffeln
- 250g Butternüben
- 100g Putenbrustfilet
- 1\4l dünner Pfefferminztee
- 4-6 knappe Esslöffel Rapsöl

Für 4-5 Portionen ab 5. Monat

1. Gurke waschen, schälen, längs halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Das Fruchtfleisch klein schneiden
2. Kartoffeln und Rüben waschen, schälen und klein würfeln. Die Putenbrust kalt abspülen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Alles im Pfefferminztee aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 15 min. kochen
3. Die Gurke dazugeben und alles fein pürieren. Portionsweise einfrieren. 1 knappen Esslöffel Öl vor dem Einfrieren oder nach dem Auftauen zu jeder Portion geben