Gemüse-Kartoffel-Brei mit Lachs

Babybrei & Kinderessen · 3 Portionen · Arbeitszeit 15 Min. · Gesamtzeit 40 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 75 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten, in Stücken
- 270 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Zucchini, Möhre), in Stücken
- 120 g Kartoffeln, geschält, in Stücken
- 400 g Wasser
- pro Portion: 2 TL Rapsöl
- pro Portion: 2–3 EL Orangensaft oder Obstpüree

ZUBEREITUNG

1. Gemüse und Kartoffeln in den Gareinsatz geben. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
2. Lachs auf das Gemüse legen und weitere **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen, bis der Fisch vollständig durchgegart ist. Den Fisch mit den Fingern auf übersehene Gräten prüfen.
3. Gareinsatz herausnehmen, Kochwasser abgießen und auffangen. Inhalt des Gareinsatzes mit 100 g Kochwasser in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 4–8** schrittweise ansteigend pürieren.
4. Pro Portion Rapsöl und Saft unterrühren und abkühlen lassen. Restliche Portionen sofort abkühlen und einfrieren.

> **Tipp:** Lachs liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Nur frischen oder tiefgekühlten Fisch verwenden – keinen Räucherfisch.

Heruntergeladen am 26.11.2026 von https://tm5-rezepte.de/