Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

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

Rezept online

ZUTATEN

- 60 g mageres Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Pute), in kleinen Würfeln
- 270 g Gemüse (z. B. Möhre, Pastinake, Kohlrabi, Brokkoli), in Stücken
- 120 g Kartoffeln, geschält, in Stücken
- 400 g Wasser
- pro Portion: 2 TL Rapsöl (ca. 10 g)
- pro Portion: 2–3 EL Vitamin-C-reicher Obstsaft (z. B. Orangensaft) oder Obstpüree

ZUBEREITUNG

1. Fleisch in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 6** fein zerkleinern. In den Gareinsatz geben und Gemüse und Kartoffeln daraufgeben.
2. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Das Fleisch muss vollständig durchgegart sein.
3. Gareinsatz herausnehmen, Kochwasser in einen Messbecher abgießen.
4. Den Inhalt des Gareinsatzes mit 100 g Kochwasser in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 4–8** schrittweise ansteigend pürieren. Bei Bedarf Kochwasser ergänzen.
5. Pro Portion (ca. 190 g) Rapsöl und Obstsaft unterrühren und auf Esstemperatur abkühlen lassen. Übrige Portionen ohne Öl und Saft sofort abkühlen und einfrieren; Öl und Saft erst nach dem Auftauen und Erwärmen zugeben.

> **Tipp:** Der klassische Mittagsbrei ab dem 5.–7. Monat. Fleisch liefert Eisen, der Vitamin-C-reiche Saft verbessert die Aufnahme. Ein- bis zweimal pro Woche Fleisch durch fetten Seefisch wie Lachs ersetzen.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://tm5-rezepte.de/