Rezept

Vegetarischer Brei fürs Baby, Vegetarisches Risotto für die Mutter

Ein Rezept von Vegetarischer Brei fürs Baby, Vegetarisches Risotto für die Mutter, am 03.05.2024

Zutaten

3 EL	Rapsöl
1	milder Apfel (z. B. Topaz)
200 g	frische Erbsen (oder TK, aufgetaut)
	Salz
30 g	frisch gehobelter Parmesan
120 g	parboiled Vollkornreis
1 Bund	Basilikum
1 TL	mildes Currypulver
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für Mutter und Baby ab 5. Monat | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. 1 EL Öl in einen Topf geben, erhitzen, den Reis hinzufügen und glasig dünsten, dabei rühren. 300 ml Wasser hinzugeben, aufkochen und den Reis zugedeckt bei kleiner Hitze 30-35 Min. quellen lassen.

2. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in kleine Würfel schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, waschen und grob hacken.

3. Für den Babybrei jeweils die Hälfte der Erbsen und des Apfels in 1 EL Öl andünsten. Die Hälfte des gekochten Reises und 1 EL Parmesan dazugeben und alles 5 Min. bei mittlerer Hitze garen. Alles mit einem Stabmixer zerkleinern und ca. 50 ml Wasser dazugeben, sodass ein saftiger Brei entsteht. Vor dem Essen nochmal kurz erwärmen.

4. Für die Mutter 1 EL Öl in einem separaten Topf erhitzen, den restlichen Apfel mit Erbsen und Currypulver darin kurz andünsten. Dann den Reis unterziehen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Zum Schluss den Parmesan und das Basilikum unterziehen.