

Rezept

Zucchini-Fisch-Brei fürs Baby, Fischfilet mit Zucchini für die Mutter

Ein Rezept von Zucchini-Fisch-Brei fürs Baby, Fischfilet mit Zucchini für die Mutter, am 25.04.2024

Zutaten

300 g Zucchini	300 g mehligkochende Kartoffeln
200 g festes Fischfilet (z. B. Kablejau)	Salz
2 EL körniger Senf	1 1/2 EL Rapsöl
1 EL Apfelsaft	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1 EL Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für Mutter und Baby ab 5. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen und putzen, Kartoffeln schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in 100 ml Wasser bei mittlerer Hitze 5 Min. vorkochen, dann Zucchini dazugeben und weitere 10 Min. garen.
2. Den Fisch waschen, trocken tupfen und ein kleines Stück von etwa 30 g abschneiden. Das restliche Filet salzen und mit dem Senf bestreichen. Das gegarte Kartoffel-Zucchini-Gemüse mit der restlichen Flüssigkeit zu einem Püree stampfen.
3. Für Ihr Baby etwa die Hälfte vom Gemüsebrei abnehmen und in einen kleinen Topf geben. Die 30 g Fischfilet dazugeben und alles bei schwacher Hitze ca. 2 Min. garen.
4. Nach Bedarf pürieren oder den Fisch mit der Gabel ein bisschen zerpfücken. Zum Schluss ½ EL Öl und 1 EL Apfelsaft unterheben.
5. Das Püree für die Mutter mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat und Schmand würzen und warm halten.
6. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fischfilet darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten braten, bis es durchgegart ist. Den gebratenen Fisch mit dem Gemüse-Kartoffelstampf anrichten.