

## Rezept

# Fenchel-Hirse-Brei

Ein Rezept von Fenchel-Hirse-Brei, am 15.04.2026

## Zutaten

**300 g** Fenchel

**200 g** Äpfel

**75 ml** Apfelsaft

**250 g** Kartoffeln

**50 g** Hirseflocken

**4-6 EL** Rapsöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Portionen ab 5. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 170 kcal

## Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, putzen und klein schneiden, das Grün entfernen. Kartoffeln und Äpfel waschen, schälen und klein würfeln.  $\frac{1}{4}$  l Wasser erwärmen. Fenchel und Kartoffeln darin zugedeckt 15 Min. kochen lassen.
2. Die Apfelwürfel dazugeben, alles noch 5 Min. kochen lassen. Die Hirseflocken einstreuen und den Brei unter ständigem Rühren 3 Min. kochen lassen.
3. Den Brei vom Herd nehmen, mit Apfelsaft fein pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Portionsweise einfrieren. 1 knappen EL Öl vor dem Einfrieren oder nach dem Auftauen zu jeder Portion geben.