

Rezept

Fenchel-Hirse-Brei

Ein Rezept von Fenchel-Hirse-Brei, am 27.04.2024

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.