Rezept

Fruchtiger Mittagsbrei

Ein Rezept von Fruchtiger Mittagsbrei, am 13.06.2025

Zutaten

- **300 g** Kartoffeln
- **100 g** Lamm- oder Rindfleisch
- **250 g** Pfirsich (etwa 2 Stück)
- **250 g** Möhren
- **5 knappe EL** Rapsöl

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in 20-25 Min. gar kochen.

2. Möhren waschen, schälen und klein würfeln. Das Fleisch von Fett befreien, mit einem scharfen Messer hacken. Möhren mit 1 EL Öl, 3 EL Wasser und dem Fleisch in einen Topf geben und zugedeckt ca. 15 Min. dünsten.

3. Die Pfirsiche gut waschen und gründlich abreiben. Die Kerne entfernen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Kartoffeln pellen und klein schneiden. Mit den Pfirsichwürfeln zum Möhren-Fleisch-Mix geben und alles fein pürieren.

4. Abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Jede Breiportion erst nach dem Auftauen und Erhitzen mit 1 knappen EL Rapsöl anreichern.