

Rezept

Gemüsebrei fürs Baby, Möhren-Ingwersuppe für die Mutter

Ein Rezept von Gemüsebrei fürs Baby, Möhren-Ingwersuppe für die Mutter, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Kartoffeln	300 g Möhren
150 g Hähnchenbrustfilet	2-3 EL Rapsöl
5-6 EL Orangensaft	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
50 g saure Sahne (10 % Fett)	Salz
Pfeffer	3 TL Sesamsamen (15 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für Mutter und Baby ab 4. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und ungeschält in wenig Wasser bei mittlerer Hitze in 20-25 Min. gar kochen.

2. Möhren waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In 100 ml Wasser bei kleiner Hitze in ca. 15 Min. weich dünsten. Wenn nötig, noch etwas Wasser dazugeben.

3. Die Kartoffeln schälen und zu den Möhren geben. Alles kurz mit dem Stabmixer pürieren.

4. Für den Babybrei knapp die Hälfte vom Gemüse, etwa 200 g, abnehmen und in einen kleinen Topf geben.

5. 30 g Hähnchenfleisch abnehmen, fein hacken und im Babybrei bei schwacher Hitze ca. 2 Min. kochen, Nochmals pürieren und 1 EL Öl und 2-3 EL Orangensaft dazugeben.

6. Für die Suppe den Ingwer schälen und mit der Knoblauchpresse ins restliche Gemüsepüree (3) drücken. Mit saurer Sahne, Orangensaft, Salz und Pfeffer würzen, falls nötig, mit etwas Wasser verdünnen.

7. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, rundherum in Sesamsamen wälzen und in einer Pfanne im übrigen Öl von allen Seiten knusprig braten. In die Suppe geben.