

Rezept

Gemüse-Fleisch-Nudel-Brei fürs Baby, Spaghetti-Bolognese für die Mutter

Ein Rezept von Gemüse-Fleisch-Nudel-Brei fürs Baby, Spaghetti-Bolognese für die Mutter, am 19.04.2024

Zutaten

| | |
|---------------------------------|---|
| 150 g Möhren | 1 Stange Lauch |
| 2 EL Rapsöl | 80 g Rinderhackfleisch |
| 2 TL Tomatenmark | 200 g passierte Tomaten (Tetrapak) |
| 150 g Vollkorn-Spaghetti | Salz |
| Pfeffer | 1 TL getrockneter Oregano |
| 2 EL Sahne | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für Mutter und Baby ab 7. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 955 kcal

Zubereitung

1. Möhren putzen und schälen. Auf der Rohkostreibe grob raspeln. Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in dünne Stücke schneiden.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Möhrenraspel und Lauch dazugeben und 2 Min. mitschmoren. Tomatenmark und passierte Tomaten hinzugeben und alles 10 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen; abgießen und abtropfen lassen.
4. Für den Babybrei ca. 50 g Nudeln und ein gutes Drittel (ca. 200 g) der Hackfleischsauce in eine Schüssel geben. Nudeln und Sauce mit dem Stabmixer pürieren.
5. Bolognese für die Mutter mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken, einmal aufkochen lassen. Sahne unterrühren und die Bolognese zusammen mit den Nudeln servieren.