

Rezept

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Ein Rezept von Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1 Kartoffel (etwa 50 g) | 100 g Möhren |
| 20 g mageres Fleisch (Schwein, Geflügel, Lamm oder Rind), gehackt oder fein geschnitten | 2-3 EL Apfelsaft |
| | 1 EL Rapsöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion ab 5. Monat | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffel waschen und in der Schale in 15-20 Min. gar kochen.

2. Die Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Mit dem Fleisch und 3 EL Wasser in einem Topf 15 Min. dünsten. Wenn nötig, noch 1 EL Wasser dazugeben.

3. Die Kartoffel pellen und klein schneiden. Mit Apfelsaft und Rapsöl zu Möhren und Fleisch geben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren.