

Rezept

Grundrezept Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Ein Rezept von Grundrezept Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, am 23.04.2024

Zutaten

50 g mageres Rindfleisch	220 g Möhren
120 g Kartoffeln	2 EL Rapsöl
3 EL Orangensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 180 kcal, 11 g F, 7 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Das Rindfleisch waschen und trocken tupfen. Die Möhren und die Kartoffeln waschen und schälen. Von den Möhren die Enden knapp abschneiden. Die Möhren und die Kartoffeln in grobe Stücke schneiden.

2. Das Rindfleisch in den Mixtopf geben, den Mixtopfdeckel verschließen, den Messbecher einsetzen und das Fleisch 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Die Möhren- und Kartoffelstücke dazugeben, den Mixtopf wieder verschließen und 5 Sek./Stufe 5 hacken. 150 g Wasser hinzufügen und alles 15 Min./100°/Stufe 2 garen.

3. Anschließend den Messbecher entfernen und 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Dann das Rapsöl und den Orangensaft dazugeben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder einsetzen.

4. Fein pürieren Sie den Brei 20 Sek./Stufe 10. Für ältere Babys, die gröbere Konsistenzen mögen, pürieren Sie den Brei 2 Sek./Stufe 5. Wenn Sie den Brei als Suppe geben wollen, lassen Sie ihn auf 50° abkühlen, fügen noch 100 g Wasser hinzu und pürieren den Brei 60 Sek./Stufe 10.