Rezept

Grundrezept Mittagsbrei

Ein Rezept von Grundrezept Mittagsbrei, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** Möhre (100 g)
- **20 g** frisches Fleisch
- **2 TL** Rapsöl (8 g)
- **1** Kartoffel (50 g)
- 3-4 EL frisch gepresster Orangensaft

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Fleisch in Streifen schneiden.

2. 100 ml Wasser zum Kochen bringen, alles darin zugedeckt in ca. 10 Min. gar kochen (das Gemüse sollte sich mit der Messerspitze leicht einstechen lassen).

3. Den Brei mit dem Pürierstab pürieren, dabei Saft und Öl zugeben. Wenn der Brei zu dick ist, noch etwas Wasser zugeben.