

Rezept

# Grundrezept Mittagsbrei

Ein Rezept von Grundrezept Mittagsbrei, am 24.04.2024

## Zutaten

- |                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| <b>1</b> Möhre (100 g)       | <b>1</b> Kartoffel (50 g)            |
| <b>20 g</b> frisches Fleisch | 3-4 EL frisch gepresster Orangensaft |
| <b>2 TL</b> Rapsöl (8 g)     |                                      |

## 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.