

Rezept

Hähnchen-Süßkartoffel-Paprika-Brei

Ein Rezept von Hähnchen-Süßkartoffel-Paprika-Brei, am 20.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------|---|
| 50 g Hähnchenbrustfilet | 250 g rote oder gelbe Paprika |
| 120 g Süßkartoffel | 4 Zweige Thymian (nach Belieben) |
| 2 EL Rapsöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 12 g F, 7 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und grob zerkleinern, etwa ein Viertel davon beiseitelegen. Die Süßkartoffel waschen, schälen und ebenfalls grob zerkleinern. Nach Belieben Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.
2. Das Hähnchenfleisch in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Paprika, Süßkartoffel und Thymian zum Hähnchen geben. Alles 5 Sek./Stufe 5 hacken, mit dem Spatel nach unten schieben. 150 g Wasser hinzufügen und die Masse 15 Min./100°/Stufe 2 garen.
3. Anschließend den Messbecher entfernen und den Brei 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Dann die restlichen Paprikastücke und das Rapsöl dazugeben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder einsetzen.
4. Fein pürieren Sie den Brei 30 Sek./Stufe 10. Für ältere Babys, die gröbere Konsistenzen mögen, pürieren Sie den Brei 4 Sek./Stufe 6. 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.