

Rezept

Hähnchen-Buchweizen-Spinat-Brei

Ein Rezept von Hähnchen-Buchweizen-Spinat-Brei, am 26.04.2024

Zutaten

50 g Hähnchenbrustfilet	220 g Zucchini
20 g Buchweizen (ganze Körner)	60 g frischer Spinat (ersatzweise Paprika)
2 EL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 160 kcal, 10 g F, 9 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in grobe Stücke schneiden.

2. Den Buchweizen in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 10 mahlen. Hähnchen und Zucchini dazugeben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Masse mit dem Spatel nach unten schieben, 180 g Wasser hinzufügen und alles 15 Min./100°/Stufe 2 garen.

3. Anschließend den Messbecher entfernen und die Masse 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Inzwischen den Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Dann mit dem Rapsöl zur abgekühlten Masse geben 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 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 45 Sek./Stufe 10.