

Rezept

## Kohlrabi-Möhren-Brei

Ein Rezept von Kohlrabi-Möhren-Brei, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>250 g</b> Kohlrabi	<b>250 g</b> Kartoffeln
<b>250 g</b> Möhren	<b>100 g</b> Putenbrust
<b>1 TL</b> Butter	<b>1 Msp.</b> gemahlener Kümmel
<b>3 EL</b> pro Portion 3 EL Rapsöl	

### Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

### Zubereitung

1. Das Gemüse schälen, waschen und klein schneiden. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und das Gemüse darin sanft andünsten, auf keinen Fall braten.

---

2. 200 ml heißes Wasser zugießen. Die Putenstreifen und Kümmel zugeben und alles zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

---

3. Alles fein pürieren. Ohne Öl portionsweise einfrieren. Vor dem Verzehr pro Portion 1 knappen EL Rapsöl unterrühren.