

Rezept

Kohlrabi-Möhren-Brei

Ein Rezept von Kohlrabi-Möhren-Brei, am 15.12.2025

Zutaten

250 g Kohlrabi

250 g Möhren

1 TL Butter

3 EL pro Portion 3 EL Rapsöl

250 g Kartoffeln

100 g Putenbrust

1 Msp. gemahlener Kümmel

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.