

Rezept

# Lachs-Blumenkohl-Apfel-Brei

Ein Rezept von Lachs-Blumenkohl-Apfel-Brei, am 26.04.2024

## Zutaten

**120 g** Kartoffeln

**50 g** Lachsfilet

**15 g** Butter

**200 g** Blumenkohl

**30 g** Apfel

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 160 kcal, 10 g F, 7 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Blumenkohl ebenfalls gründlich waschen und in kleine Röschen teilen. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen.

---

2. Die Kartoffeln zusammen mit den Blumenkohlröschen und dem Lachsfilet in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Die Masse mit dem Spatel nach unten schieben, 150 g Wasser hinzufügen und alles 10 Min./100°/Stufe 2 garen.

---

3. Messbecher entfernen, Brei 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Apfel schälen, klein schneiden, Kerngehäuse entfernen. Apfel und Butter dazugeben. Messbecher mit der Öffnung nach oben einsetzen. Brei 20 Sek./Stufe 10 pürieren.