

## Rezept

# Lachs-Buchweizen-Fenchel-Brei

Ein Rezept von Lachs-Buchweizen-Fenchel-Brei, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>20 g</b> Buchweizen (ganze Körner)	<b>250 g</b> Fenchel
<b>50 g</b> Lachsfilet	<b>6 Stängel</b> Dill (nach Belieben)
<b>2 EL</b> Rapsöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 14 g F, 7 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Den Buchweizen in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 10 mahlen. Den Fenchel putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Nach Belieben Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen.
2. Lachs und Fenchel zum Buchweizen geben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. 200 g Wasser hinzufügen und die Masse 10 Min./100°/Stufe 2 garen. Den Messbecher entfernen und den Brei 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Das Öl und die Dillspitzen dazugeben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder einsetzen.
3. Fein pürieren Sie den Brei 45 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.