Rezept

Mittagsbrei für den Vorrat

Ein Rezept von Mittagsbrei für den Vorrat, am 12.10.2024

Zutaten

- **400 g** Fleisch
- **2 kg** Möhren (süß)
- **160 ml** Rapsöl
- **1 kg** Kartoffeln
- **600 ml** Apfel- oder Birnensaft

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch würfeln. ¼ l Wasser aufkochen, Fleisch darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen.

2. Inzwischen Kartoffeln und Möhren waschen. Kartoffeln in einem Topf mit Wasser knapp bedecken, zum Kochen bringen und in 15-20 Min. garen. Abgießen, kalt abschrecken und pellen. Heiß durch die Kartoffelpresse drücken.

3. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die letzten 15 Min. mit dem Fleisch kochen. Beides portionsweise fein pürieren. Das Mus mit Kartoffelschnee, Saft und Rapsöl mischen. So viel Wasser zugeben, dass der Brei gut zu löffeln ist. Portionsweise in Gefrierbeutel füllen. Abkühlen lassen und einfrieren.