

Rezept

Pastinakenbrei

Ein Rezept von Pastinakenbrei, am 18.12.2025

Zutaten

300 g Kartoffeln

250 g Möhren

100 ml Birnensaft

250 g Pastinaken

120 g mageres Fleisch (Schwein, Geflügel, Lamm oder Rind)

75 ml Rapsöl

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

- 1.** Die Kartoffeln waschen und mit Schale in 20-25 Min. gar kochen.

- 2.** Pastinaken und Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Das Fleisch hacken oder sehr fein schneiden. Gemüse und Fleisch in einem Topf mit etwa 50 ml Wasser zugedeckt 15 Min. dünsten; wenn die Flüssigkeit verkocht, etwas Wasser nachgießen.

- 3.** Kartoffeln pellen, klein schneiden und mit Birnensaft und Rapsöl zum Gemüse-Fleisch-Mix geben, alles fein pürieren.

- 4.** Abkühlen lassen und je nach Alter und Appetit des Babys in 4-6 Portionen einfrieren. Vor dem Essen auftauen und einmal aufkochen lassen. Der Pastinakenbrei hält sich eingefroren ca. 6 Wochen.