

Rezept

Pastinakenbrei

Ein Rezept von Pastinakenbrei, am 20.05.2025

Zutaten

300 g Kartoffeln	250 g Pastinaken
250 g Möhren	120 g mageres Fleisch (Schwein, Geflügel, Lamm oder Rind)
100 ml Birnensaft	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.