Rezept

Rindfleisch-Kartoffel-Kohlrabi-Brei

Ein Rezept von Rindfleisch-Kartoffel-Kohlrabi-Brei, am 12.10.2024

Zutaten

- **50 g** mageres Rindfleisch
- **120 g** Kartoffeln
- **15 g** Butter
- **300 g** Kohlrabi (ersatzweise Pastinake)
- **6 Stängel** Petersilie (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal, 9 g F, 8 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Das Rindfleisch waschen und trocken tupfen. Den Kohlrabi und die Kartoffeln ebenfalls waschen, anschließend schälen und in Stücke schneiden. 30 g Kohlrabistücke beiseitelegen.

2. Das Rindfleisch in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Kartoffel- und Kohlrabistücke dazugeben, wieder verschließen und die Masse 5 Sek./Stufe 5 hacken. 150 g Wasser hinzufügen und alles 15 Min./100°/Stufe 2 garen.

3. Anschließend den Messbecher entfernen und den Brei 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Nach Belieben Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Butter, den übrigen Kohlrabi und die Petersilie dazugeben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder einsetzen.

4. Fein pürieren Sie den Brei 30 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 1.