

Rezept

# Rindfleisch-Nudel-Tomaten-Brei

Ein Rezept von Rindfleisch-Nudel-Tomaten-Brei, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>50 g</b> mageres Rindfleisch	<b>120 g</b> Zucchini
<b>100 g</b> Tomaten	<b>20 g</b> Vollkorn-Nudeln (z.B. Penne)
<b>3 Stängel</b> Basilikum (nach Belieben)	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>3 EL</b> Orangensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 12 g F, 8 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Das Rindfleisch waschen und trocken tupfen. Zucchini und Tomaten ebenfalls waschen, von den Zucchini die Enden abschneiden. Zucchini in grobe Stücke schneiden. Tomaten ebenfalls grob zerkleinern, dabei den Stielansatz entfernen.
2. Das Rindfleisch in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Zucchini- und Tomatenstücke und die Vollkornnudeln dazugeben, wieder verschließen und alles 3 Sek./Stufe 5 hacken. 150 g Wasser hinzufügen und die Masse 15 Min./100°/Stufe 2 garen.
3. Anschließend den Messbecher entfernen und den Brei 8 Min./Stufe 3 auf 60° abkühlen lassen. Nach Belieben Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Dann das Rapsöl, den Orangensaft und Basilikum dazugeben und den Messbecher mit der Öffnung nach oben wieder einsetzen.
4. Fein pürieren Sie den Brei 20 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.