

## Fenchel-Kartoffel-Wildlachsbrei

### Zubereitung

**Fenchel** waschen und eventuell die äußerste Schicht entfernen. In grobe Stücke schneiden und in Wasser weich dünsten, etwa 10-15 Minuten. **Kartoffel** schälen, ebenfalls stückeln und weich kochen. Kartoffel- und Fenchelstücke in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

Das **Wildlachsfilet** auf Gräten kontrollieren und die Gräten gegebenenfalls entfernen. In einem weiten Topf oder einer tiefen Pfanne bodenbedeckt **Wasser** erhitzen und das Filet hineinlegen. Den **Fisch etwa 10-15min dämpfen**. Anschließend in Stücke schneiden und pürieren. Vor dem Servieren den Kartoffel-Fenchel-Brei unter den Wildlachsbrei mischen und das **Beikostöl** hinzufügen.

**Tipp:** aktuellen Beikostempfehlungen zufolge sollte Fisch mindestens einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Vor allem fettreicher Seefisch versorgt dein Baby mit essentiellen Omega-3-Fettsäuren und anderen wichtigen Nährstoffen, wie beispielsweise Jod.

100g Fenchel

50g Kartoffel

30g Wildlachsfilet

1-2 EL Beikostöl

Wasser zum Garen



## Süßkartoffel-Hirsebrei

### Zubereitung

**Süßkartoffel** schälen, grob würfeln und in einem Topf weichdünsten. Die **Hirse** mit Wasser im Verhältnis 1:2

kochen. Die weichen Süßkartoffelwürfel mit der gekochten Hirse vermischen und in einem hohen Gefäß pürieren. Das

**Rindfleisch** ebenfalls in Würfel schneiden oder bereits gewürfelt beim Fleischer kaufen. Das Fleisch in einen hohen Topf oder in eine hohe Pfanne geben, **Wasser** hinzufügen, so dass die Fleischstücke gerade bedeckt sind. Das Fleisch langsam auf niedriger Temperatur garen. Je nach Größe der Würfel benötigt es 30-35 Minuten. **Wichtig:** das Rindfleisch muss wirklich weich sein, es soll zerfallen, wenn man mit der Gabel hineinsticht. Die weichen Fleischwürfel pürieren und mit dem Süßkartoffel-Hirse-Brei vermischen. Anschließend 1-2 EL **Beikostöl** unterrühren.

### Gut zu wissen:

Hirse ist ein wunderbarer Eisenlieferant. Die kleinen Getreidekügelchen enthalten auf 100g etwa 3,5mg Eisen und viele andere wichtige Nährstoffe, wie zum Beispiel Magnesium, Vitamin B und Kieselsäure.

100g Süßkartoffel

50g Hirse

30g Bio-Rindfleisch

1-2 EL Beikostöl

Wasser

