

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

