

Kürbis-Reis-Hühnerfleischbrei

Zubereitung

Wenn du einen **Butternuss-Kürbis** verwendest, musst du ihn vor dem Garen schälen. Beim **Hokkaido** kann die Schale mitgekocht werden. Kürbis also schälen oder direkt in große Würfel schneiden, mit etwas **Wasser** weichgaren. Den **Reis** mit Wasser im Verhältnis 1:2 weich kochen. Kürbis und Reis in ein hohes Gefäß füllen und anschließend pürieren. Das **Hühnerfleisch** in kleine Stücke schneiden und in einem Topf oder einer hohen Pfanne unter Wasserzugabe weich kochen. Die weichen Fleischwürfel pürieren und unter den Kürbis-Reis-Brei mengen. Vor dem Servieren 1-2 EL **Beikostöl** hinzufügen.

Tipp: Gerade in der Beikost-Phase ist der Kürbis aufgrund seines süßen, leicht nussigen Geschmacks sehr beliebt. Es gibt unterschiedliche Kürbissorten – wir empfehlen den süßlichen Hokkaido-Kürbis oder den neutralen Butternuss-Kürbis.

Besonders praktisch: Hokkaido muss nicht geschält werden, da die ohnehin dünne Schale beim Kochen weich wird. Wenn dein Baby auf Karotten mit Verstopfung reagiert, dann wäre Kürbis eine gute Alternative.



100g Kürbis

(z.B. Hokkaido, Butternuss)

50g Reis

30g Bio-Hühnerfleisch

1-2 EL Beikostöl

Wasser

Bunter-Gemüse-Kartoffelbrei

Zubereitung

Karotte und **Kartoffel** schälen und anschließend in Stücke schneiden. Beides in einen Topf geben, mit **Wasser** bedecken und langsam köcheln lassen. In der Zwischenzeit **Brokkoli** waschen und die Röschen abtrennen, **Kohlrabi** schälen und würfeln. Nach etwa **10 Minuten Kochzeit** die Brokkoliröschen und die Kohlrabiwürfel zum Karotten-Kartoffelgemüse hinzugeben. Das Gemüse noch weitere **5 Minuten gar kochen**. Kartoffel, Brokkoli, Karotten und Kohlrabi in ein hohes Gefäß füllen und pürieren. Wenn mehr Flüssigkeit benötigt wird, einfach ein paar Esslöffel vom Kochwasser hinzufügen. Den Brei vor dem Servieren noch mit dem **Beikostöl** anreichern.

Tipp: Kohlgemüsesorten wie Brokkoli, Kohlrabi oder Blumenkohl wirken blähend und sind insbesondere für einen unausgereiften Magen schwer zu verdauen. Du solltest sie also erst auf den Speisplan setzen, wenn der Übergang zur Familienkost kurz bevorsteht und dein Baby auf diverse Breigemüse gut reagiert.



50g Kohlrabi

50g Karotte

50g Kartoffel

25g Brokkoli

2-3 EL Beikostöl

Wasser