

Topinambur-Kartoffel-Lammfleischbrei

Zubereitung

Topinambur sowie **Kartoffel** schälen, würfeln und gemeinsam in einen Topf geben. Das Gemüse mit **Wasser** bedecken und auf kleiner Stufe gar köcheln. Topinambur und Kartoffeln haben in etwa die gleiche Garzeit, sofern du sie in ähnlich große Stücke schneidest. Anschließend die Gemüswürfel in ein hohes Gefäß füllen und fein pürieren.

Das **Lammfilet** in Stücke schneiden und in eine hohe Pfanne oder einen Topf geben. Mit **Wasser** bedecken und etwa 40min köcheln lassen. Die weichen Lammfleischwürfel fein pürieren und mit dem Topinambur-Kartoffelbrei vermischen. Vor dem Servieren noch 1-2 EL **Beikostöl** unterrühren.

Gut zu wissen: auch wenn der Name exotisch klingt, Topinambur ist eine alte heimische Pflanze, die ein wenig in Vergessenheit geraten ist. Es handelt sich um kleine Knollen mit rötlich-brauner Schale und weißem Fruchtfleisch. Topinambur erinnert geschmacklich an eine Mischung aus Nüssen, Kartoffeln und Maroni.



100g Topinambur
50g Kartoffel
30g Bio-Lammfleisch
1-2 EL Beikostöl
Wasser

Spinat-Kartoffel-Forellenbrei

Zubereitung

Frischen **Spinat** waschen, in dünne Streifen schneiden und mit etwas **Wasser** kurz weich dünsten. Tiefkühlspinat wird langsam aufgetaut und eventuell auch kurz gewärmt. Die **Kartoffeln** schälen und in Würfel schneiden, anschließend mit **Wasser** bedeckt weich dünsten. Spinat und Kartoffelwürfel in ein hohes Gefäß füllen und pürieren. Das **Forellenfilet** auf Gräten kontrollieren und diese gegebenenfalls entfernen. Dann in eine tiefe Pfanne 2-3cm hoch Wasser einfüllen, erwärmen und das Fischfilet hineinlegen. Den Fisch etwa 20 Minuten weich dünsten, dickere Filetscheiben benötigen ein paar Minuten mehr. Forelle würfeln, pürieren und mit dem Spinat-Kartoffelgemüse vermischen. Vor dem Servieren 1-2 EL **Beikostöl** untermengen.

Tipp: Beim Erwärmen von Spinat wandelt sich das enthaltene Nitrat in so genanntes Nitrit. Das ist eine Stickstoffverbindung, die sich negativ auf den Sauerstoffgehalt des Bluts auswirken kann. Babys und Kleinkinder sind besonders gefährdet, wenn sie Nitrat aufnehmen, du solltest Spinat für sie also nicht mehr aufwärmen, sondern immer frisch zubereiten.



100g Spinat
50g Kartoffel
30g Bio-Forellenfilet
1-2 EL Beikostöl
Wasser