

Brokkoli-Reis-Putenfleischbrei

Zubereitung

Den **Reis** mit **Wasser** im Verhältnis 1:2 weich kochen. Wenn du etwas mehr Wasser hinzufügst, wird der Reis von der Konsistenz weicher. Der **Brokkoli** wird gewaschen und in Röschen zerteilt, anschließend etwa **5-10 Minuten mit**

Wasser weichgekocht. Den weichen Brokkoli und den Reis in ein hohes Gefäß einfüllen und fein pürieren. Das **Putenfleisch** in Streifen oder Stücke schneiden. Dann gibst du es in einen Topf und fügst Wasser hinzu, gerade so, dass die Fleischstücke bedeckt sind. Das Putenfleisch benötigt etwa **20 Minuten**, um durchzugaren. Das weiche Fleisch wird ebenfalls püriert und anschließend mit dem Brokkoli-Reis-Brei vermischt.



Gut zu wissen: Brokkoli sieht nicht nur lustig aus, er ist ein echter Alleskönner. Er ist reich an Eisen, Kalium und Folsäure. Angeblich hilft er auch bei der Vorbeugung von Krebs. Wenn dein Baby schon zugreifen kann, dann versuch es doch anstatt der Karotte mit einem Stück Brokkoli. Der Stamm des Brokkolis lässt sich gut einhalten, an den Röschen kann man knabbern oder riechen.

100g Brokkoli

50g Reis

30g Bio-Putenfleisch

1-2 EL Beikostöl

Wasser

Vegetarischer Gemüsebrei

Zubereitung

Karotte, Kartoffel und **Pastinake** schälen. Anschließend würfeln und in etwas **Wasser** weich dünsten. Nach etwa **10 Minuten** den gewaschenen und gestückelten **Brokkoli** zum restlichen Gemüse hinzugeben. Wenn der Brokkoli gar ist, alles abseihen und pürieren.



Die **Getreideflocken** mit Wasser im Verhältnis 1:2

weich kochen. Für Breianfänger müssen die Flocken fein püriert werden. Wenn dein Baby schon etwas größer ist, kannst du die weichen Flocken auch so unter den Gemüsebrei mischen. Vor dem Servieren 1-2 EL **Beikostöl** hinzufügen.

Tipp: Wenn du dein Kind vegetarisch ernährst, dann solltest du darauf achten, dass es genügend Eisen zu sich nimmt. Haferflocken sind eine gute Eisenquelle, sie sind schnell zubereitet und auch vielfältig einsetzbar. Du kannst Hafer im Brei verwenden oder daraus gesunde Cookies für dein Baby backen.

50g Karotte

25g Pastinake

25g Brokkoli

50g Kartoffel

20g Getreideflocken

idealerweise Feinblatflocken z.B.

Hirse, Hafer, Dinkel

1-2 EL Beikostöl

Wasser