

Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei

Mengenangabe für eine Portion:

100 g pürierfähige Gemüsesorten, z.B. Möhre, Brokkoli, Fenchel, Sellerieknolle, Wurzelpetersilie, Pastinake, Steckrübe, Kürbis, Zucchini

50 g Kartoffeln

30 g Lachs, **Achtung:** auf Gräten prüfen

1 ½ EL Saft, z.B. Apfel- oder Orangensaft

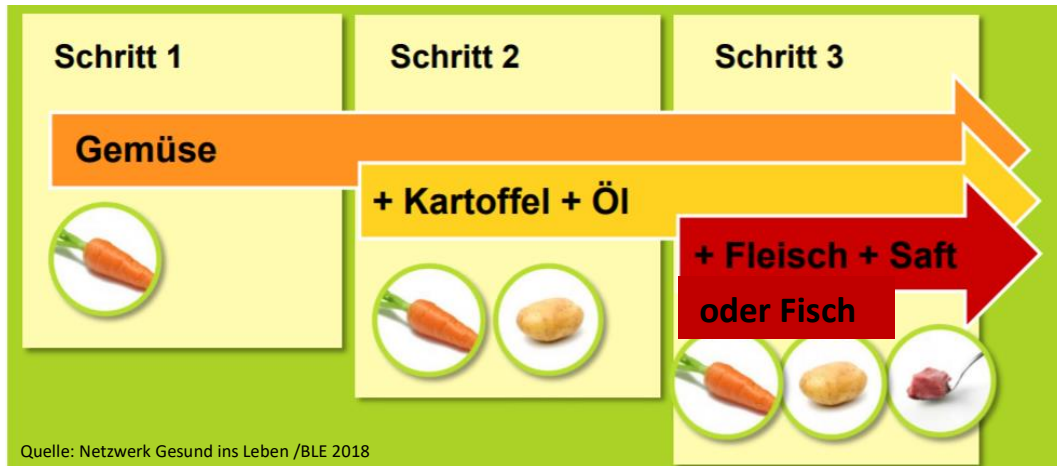
1 EL Rapsöl

Zubereitung:

- Gemüse putzen und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke scheiden.
- Mit klein geschnittenem Fisch in wenig Wasser garen, bis das Gemüse weich ist (ca. 10 Minuten) und vom Herd nehmen.
- Lauwarme Gemüse-Kartoffel-Fisch-Mischung mit dem Saft pürieren.
- Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, etwas Wasser zugeben.

Tipps:

- Bauen Sie die Beikost schrittweise auf und beobachten Sie die Reaktion Ihres Kindes darauf:



- Im Rahmen der Allergieprävention eignet sich eine schrittweise Einführung von allergenen Lebensmitteln zwischen Beginn des 5. bis Beginn des 7. Lebensmonats.
- Salzen Sie den Brei nicht nach, auch wenn er Ihnen zu fad schmeckt
- Anstelle von Kartoffeln können andere Beilagen wie Nudeln, Reis usw. verwendet werden