

## Gemüsebreirezepte für 6. - 9. Monat

Menge	Inhalt		Zubereitung	Quelle
<b>Mittagsbrei 6.-/7. Monat</b>				
<u>Gemüse-Kartoffelbrei</u>				
100 g	Gemüse	Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini, Fenchel	Gemüse im Wasserdampf garen, mit Garflüssigkeit pürieren, Öl dazu	Iris Maurer
50 g etwas 1-2 TL	Kartoffeln Wasser Öl	Raps~, Maiskeim~, Distel~, Sonnenblumen~, Leinsaat~		
<u>Gemüse-Getreidebrei</u>				
100 g	Gemüse	Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini, Fenchel	Getreide garen und quellen lassen, Gemüse garen, zusammen pürieren, Öl dazu	Iris Maurer
15 g 130 ml 1-2 TL	Getreide gemahlen Wasser Öl	Reis Hirse  Raps~, Maiskeim~, Distel~, Sonnenblumen~, Leinsaat~		
<u>Hirse-Möhrenbrei</u>				
1/3 65 g 15 g 1/6 125 ml 100 g 1-2 TL	Ei Karotten Kartoffeln Apfel reiner Möhrensaft Hirse Öl		Ei hartkochen Gemüse und Apfel in Teil des Möhrensaft garen und mit Ei pürieren Hirse mahlen und in Teil des Möhrensaft garen alles mischen	Babykochbuch GU
100 g 50 g 100 ml	Kartoffel Avocado reiner Tomatensaft	oder Möhrensaft	Kartoffel garen, Avocado mit Tomatensaft dazu, pürieren	Babykochbuch GU
<u>Gemüseemus</u>				
150 g	Gemüse	Karotten, Kürbis	Gemüse raspeln und in Öl einige Sekunden in erhitztem Öl schwenken, Mineralwasser dazu und garen, pürieren	Babykochbuch, M. Arndt
50 ml 1 TL	Mineralwasser Öl	Maiskeim~, Soja~		
<u>Gemüsepüree</u>				
400 g	Gemüse	Topinambur, Pastinake	Gemüse garen, pürieren, Butter dazu	Babykochbuch, M. Arndt
200 ml 1 EL	Mineralwasser Butter			
<b>Mittagsbrei 8.-/9. Monat</b>				
<u>Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei</u>				
200 g	Gemüse	Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Zucchini, Fenchel, Karotte	Gemüse im Wasserdampf garen, mit Garflüssigkeit pürieren, Öl dazu	Iris Maurer
100 g 20 g	Kartoffeln Fleisch	Geflügel, Rind, Schaf, Lamm, Kaninchen, Wild	Fleisch schneiden, in wenig Wasser 30-40 min. garen, pürieren	
etwas 2 TL	Wasser Öl	Raps~, Maiskeim~, Distel~, Sonnenblumen~, Leinsaat~		
<u>Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei mit Obstsaft</u>				

200 g	Gemüse	Karotte, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Kohlrabi, Pastinake, Fenchel	Gemüse und Fleisch im Wasser garen, mit Garflüssigkeit und Obstsaft pürieren, Öl dazu	Ministerium f. Ernährung BW, Babykochbuch GU
100 g	Kartoffeln			
20 g	Fleisch	Geflügel, Rind, Schaf, Lamm, Kaninchen, Wild		
3 - 4 EL	Wasser			
1 EL	Öl	Raps-, Maiskeim-, Distel-, Sonnenblumen-, Leinsaat-		
3 - 4 EL	Obstsaft	Vitamin C-reich, z.B. Apfelsaft		

Gemüse-Kartoffel-Getreidebrei mit Obstsaft

100 g	Gemüse	Karotten, Brokkoli, Schwarzwurzeln	Gemüse im Wasserdampf garen, in den letzten 5 min Haferflocken	Ministerium f. Ernährung BW, Babykochbuch GU
50 - 60 g	Kartoffeln		dazu, Obstsaft dazu, pürieren,	
10 g	Vollkorn-Haferflocken	Geflügel, Rind, Schaf, Lamm, Kaninchen, Wild	Öl dazu	
40 ml	Wasser			
1 EL	Öl	Rapsöl		
4 EL	Obstsaft	Vitamin C-reich		

Pute-Reis-Brei

125 g	Brokkoli		Pute mit Brokkoli und Reis in Wasser und Fencheltee	Babykochbuch GU
25 g	Putengulasch		20 min. garen, pürieren	
etwas	Wasser			
10 ml	Fencheltee			
25 g	Risottoreis			
1 EL	Öl	Butter oder Rapsöl		

Kartoffel-Lamm-Brei

85 g	Kartoffel		Lammfilet in Alufolie packen (blanke Seite nach innen) und mit Kartoffel 20 min in Wasser garen.	Babykochbuch GU
15 g	Lamm			
etwas	Wasser		Tomaten häuten, Stiel und Kerne entfernen. Alles zusammen pürieren, Öl dazu.	
85 g	Tomate			
15 g	Himbeeren			
1 EL	Öl	Butter oder Rapsöl		

Kartoffel-Erbsenbrei

85 g	Kartoffel		Kartoffeln in Wasser garen,	Babykochbuch GU
165 g	TK-Erbsen		Erbsen mit Sesam 10 min. im Pfefferrminztee garen,	
etwas	Wasser		Petersilie dazu, alles pürieren	
1/2 EL	Sesamsamen		Apfelsaft und Öl dazu	
40 ml	Pfefferminztee			
etwas	Petersilie			
40 ml	Apfelsaft			
1 EL	Öl	Butter oder Rapsöl		

Fenchelgemüse

300 g	Gemüse	Knollenfenchel mit zartem Fenchelgrün / Kohlrabi mit zarten kohlrabiblättern	bei Fenchel: Fenchelgrün fein hacken, Fenchel grob raspeln	Babykochbuch, M. Arndt
			bei Kohlrabi: Blätter fein hacken, Knolle in feine Streifen schneiden	
1/ TL	Petersilie		Petersilie hacken	
200 ml	Wasser		Gemüse im Dampfeinsatz mit Fenchelsamen im Garwasser garen,	
1 Msp	Fenchelsamen			
1 EL	Butter		mit Fenchelgrün und Petersilie weitere 2 min. ziehen lassen	
	Kartoffelbrei		ohne Samen pürieren, Butter dazu, mit separat gekochtem Kartoffelbrei mischen.	