

Brei-Rezepte

Gemüsebrei (1 Portion)	
<i>Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
100 g Karotten (geschält) 1,5 dl Wasser 1 kl. Apfel (geschält) 2-3 EL Hirseflocken 1 TL Rapsöl	klein schneiden und in kochendes Wasser geben 15 Minuten bei schwacher Hitze garen klein schneiden, mit Hirseflocken zusammen dem Brei begeben und unter ständigem Rühren aufkochen daruntermischen pürieren und lauwarm verabreichen

Kürbisbrei (1-1.5 Portionen)	
<i>Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
100 g Kartoffeln (geschält) 200 g Kürbis (geschält) 1 TL Rapsöl	klein schneiden und in wenig Wasser 10 Minuten köcheln lassen in kleine Würfel schneiden, begeben und weichkochen daruntermischen pürieren und lauwarm verabreichen

Gemüsebrei mit Rind-oder Kalbfleisch (4 Portionen)	
<i>Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
1 kl. Rande, geschält (ca. 150 g) 350 g Kartoffeln (geschält) 350 g Fenchel oder anderes Gemüse 100 g Rind- oder Kalbfleisch 2.5 dl Wasser 1-2 TL Rapsöl 1-2 EL Obstsaft	Gemüse in kleine Würfel schneiden in dünne Streifen schneiden Gemüse und Fleisch bei schwacher Hitze 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen alles zusammen pürieren und portionenweise einfrieren <i>Nach dem Auftauen und Aufwärmen pro Portion:</i> daruntermischen

Gemüsebrei mit Fisch (3 Portionen)	
<i>Zutaten</i>	<i>Zubereitung</i>
250 g Kartoffeln (geschält) 250 g Karotten (geschält) 100 g Broccoliröschen 1.5–2 dl Wasser 100 g Fischfilet ohne Gräten evt. 1 Bund Petersilie	Gemüse klein schneiden und im Wasser 15 Min. garen begeben und 5 Min. weitergaren hinzufügen alles pürieren und portionenweise einfrieren
1-2 TL Rapsöl	<i>Nach dem Auftauen und Aufwärmen pro Portion:</i> daruntermischen