Vegetarischer Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei

Babybrei & Kinderessen · 3 Portionen · Arbeitszeit 10 Min. · Gesamtzeit 35 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 270 g Gemüse (z. B. Möhre, Kürbis, Fenchel), in Stücken
- 120 g Kartoffeln, geschält, in Stücken
- 400 g Wasser
- 30 g zarte Haferflocken
- pro Portion: 2 TL Rapsöl
- pro Portion: 3 EL Vitamin-C-reicher Obstsaft oder Obstpüree

ZUBEREITUNG

1. Gemüse und Kartoffeln in den Gareinsatz geben. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **22 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
2. Gareinsatz herausnehmen und das Kochwasser abgießen und auffangen.
3. Inhalt des Gareinsatzes, Haferflocken und 120 g Kochwasser in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 4–8** schrittweise ansteigend pürieren.
4. Pro Portion Rapsöl und Saft unterrühren – der Saft ist hier besonders wichtig, damit das Eisen aus dem Getreide gut aufgenommen wird. Restliche Portionen sofort abkühlen und einfrieren.

Tipp: Statt Fleisch liefert das Getreide (Hafer, Hirse) Eisen. Bei vegetarischer Ernährung im Babyalter mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt besprechen, wie der Eisenbedarf gedeckt wird.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://www.tm5-rezepte.de/