

Gemüsebrei mit Putenfleisch

Ab dem 8. Monat

Zum Vorkochen geeignet, da der Gemüsebrei im Tiefkühlfach mindestens zwei Monate frisch bleibt.

Zutaten für 4 bis 6 Portionen:

1 kleine Knolle Fenchel

1 kleine Knolle rote Beete

350 g Kartoffeln

100 g Putenbrust

1 Prise Kümmel

¼ Liter Wasser

4 bis 6 EL Öl

Zubereitung:

Fenchel und rote Beete waschen. Dunkle Stellen vom Fenchel abschneiden und die Knolle kleinschneiden. Zarte, grüne Blattspitzen ebenfalls verwenden. Die Rote Beete schälen (am besten mit Küchenhandschuhen) und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Gemüse, Kartoffeln und Fleisch zusammen mit dem Wasser zum Kochen bringen, dann etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel leise köcheln lassen. Den Eintopf in einem Mixer feinpürieren. Jeweils einen Löffel Öl pro Portion erst nach dem Aufwärmen dazugeben. Dann bleiben die Vitamine am besten erhalten.