

Pastinakenbrei mit Fleisch

Mit einem halben Jahr steigt der Bedarf Ihres Babys an Eisen. Fleisch ist ein guter Eisenlieferant. Zusammen mit dem Vitamin C aus dem Apfelsaft wird es erst richtig gut aufgenommen. Kartoffeln und Pastinaken sind besonders gut verträglich.

Ab dem 7. Monat

Zutaten für 5 Portionen:

300 g Kartoffeln

250 g Pastinaken

250 g Möhren

120 g mageres Fleisch (Schwein, Geflügel, Lamm oder Rind)

100 ml Apfelsaft

75 ml Rapsöl

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und mit Schale in 20-25 Minuten gar kochen. Pastinaken und Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Fleisch hacken oder sehr fein schneiden. Gemüse mit dem Fleisch und etwa 50 ml Wasser in einem Topf 15 Minuten dünsten - wenn die Flüssigkeit verkocht, etwas Wasser nachgießen. Kartoffeln pellen und klein schneiden. Kartoffeln mit Apfelsaft und Rapsöl zum Pastinaken-Fleisch-Mix geben und alles fein pürieren. Abkühlen lassen und je nach Alter und Appetit des Babys portionsweise einfrieren. Vor dem Essen auftauen und einmal aufkochen lassen. Der Pastinakenbrei hält sich eingefroren etwa sechs Wochen.

Alternative: Statt Pastinaken schmecken auch Kürbis, Steckrüben oder Karotten.