

Fenchel-Kartoffel-Schaum

Kartoffeln sollten sie mindestens vier bis fünf Mal pro Woche servieren, denn sie enthalten hochwertiges pflanzliches Eiweiß und viel Vitamin C. Fenchel wirkt beruhigend und ist deshalb ideal für die Kleinkindkost.

Ab dem 6. Monat

Zutaten:

1 kleine Fenchelknolle
150 g mehlig kochende Kartoffeln
80 ml Vollmilch
1 TL Öl

Zubereitung:

Den Fenchel gut waschen und putzen. Das zarte Fenchelgrün beiseite legen. Die Kartoffeln gründlich waschen. Fenchel und Kartoffeln mit etwas Salzwasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und in ca. 25 Minuten garen. Das Gemüse in einem Sieb abtropfen lassen. Den Fenchel mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Kartoffeln pellen, zum Fenchel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Milch erwärmen, das Gemüseemus mit dem Schneebesen unterschlagen und das Öl dazugeben.