



Babybrei mit Kalbfleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln



ab 7. Monat

Babybrei mit Kalbfleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln – ein gesundes Babybrei Rezept als Mittagsbrei für das Baby ab dem 7.Monat

Etwa dreimal pro Woche sollte dein Baby einen Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch essen. Besonders gut eignet sich dafür mildes Kalbsfleisch, das i.d.R. sehr fettarm und gut verdaulich ist. In Kombination mit vitaminreichen Süßkartoffeln und der Nährstoffbombe Brokkoli ergibt das Kalbsfleisch einen leckeren Mittagsbrei, den ich für das Baby ab dem 7.Monat empfehle.

• Zutaten für 2 Portionen

- 40 g Kalbfleisch
- 100 g Süßkartoffeln
- 200 g Brokkoli
- 2 EL Rapsöl

So bereitest du Brei zu:

1. Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in kleine Würfel.
2. Den Brokkoli wäschst du gut ab und teilst ihn in Röschen.
3. Schneide das Kalbsfleisch in kleine Würfel.
4. Nun nimmst du dir einen Topf und gibst zuerst das Kalbsfleisch hinein. Bedecke es knapp mit Wasser und lass es bei geschlossenem Deckel 10 Minute köcheln.
5. Gib anschließend die Süßkartoffeln und den Brokkoli hinzu, fülle soviel Wasser auf, dass wieder alles bedeckt ist und lass alles zusammen für weitere 12 Minuten köcheln.
6. Dann nimmst du dir deinen Pürierstab und pürierst alles zu einem feinen Babybrei.
7. Fülle eine Portion ab und bewahre sie nach dem Auskühlen im Kühlschrank auf, die andere kannst du deinem Baby frisch anbieten. Vergiss nicht vor dem Verzehr jeweils



einen Teelöffel Rapsöl beizufügen.

Für eine bessere Aufnahme des im Fleisch enthaltenen Eisens braucht dein Baby etwas Vitamin C. Dafür kannst du ihm etwas Apfelmark als Nachtisch anbieten oder dem fertig gekochten Babybrei einen Schluck 100%-igen Apfel- oder Orangensaft zufügen.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Dieser Babybrei eignet sich auch sehr gut zum Kochen auf Vorrat. Wenn du von den Zutaten die fünffache Menge nimmst erhältst du 10 Portionen. Fülle sie in gefriergeeignete Behälter, wie beispielsweise die [Avent Breibecher*](#) um und friere sie anschließend ein. So hast du immer einen Babybrei auf Vorrat da. Weitere Tipps findest du auch in meinem Artikel [Babybrei einfrieren](#).