Babybrei mit Kalbfleisch, Brokkoli und Süßkartoffeln

ab 7. Monat

Zutaten

- **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. Wasche den Brokkoli und teile ihn in Röschen. Schneide das Kalbsfleisch in kleine Würfel.
2. Gib das Kalbsfleisch in einen Topf. Bedecke es knapp mit Wasser und lass es bei geschlossenem Deckel 10 Minute köcheln.
3. 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.
4. Dann nimmst du dir deinen Pürierstab und pürierst alles samt Kochwasser zu einem feinen Babybrei.
5. 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. Warum das wichtig ist, erkläre ich dir in meinem Artikel zum Thema Saft im Babybrei.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter https://www.familienkost.de/shop/