



Babybrei mit Kichererbsen gelber Zucchini und Reis



vegetarisch

ab 7. Monat

Zutaten

- **Zutaten für 2 Portionen Babybrei mit Kichererbsen, gelber Zucchini und Reis**
- 50 g Langkornreis (Rohgewicht)
- 150 g gelbe Zucchini (grüne geht natürlich auch)
- 80 g gekochte Kichererbsen
- 3 EL Orangensaft
- 2 EL Rapsöl

Kichererbsen kochen

Für den Babybrei mit Kichererbsen braucht ihr gekochte Kichererbsen. Diese könnt ihr entweder bereits fertig gegart kaufen oder selber machen – dann wisst ihr, dass sie kein Salz enthalten. Um Kichererbsen selber zu kochen, weicht ihr sie zuerst über Nacht ein. Auf 1 Teil Kichererbsen kommen 3 Teile Wasser. Am nächsten Tag spült ihr die eingeweichten Kichererbsen gut ab und kocht sie in reichlich Wasser etwa 45 Minuten lang weich. Gießt das Kochwasser anschließend ab, spült die Kichererbsen nochmal ab und püriert sie zu einem feinen Brei.

Babybrei mit Kichererbsen, gelb-grüner Zucchini und Reis kochen

Wascht eure Zucchini gut ab, entfernt das Kerngehäuse und schneidet sie in kleine Stücke. Bei frischen Zucchini aus regionalem Anbau könnt ihr die Schale dran lassen, wenn sie euch nicht gut gefällt, schält ihr sie ab. Gebt die Zucchini dann schwach bedeckt mit Wasser in einen Kochtopf und lasst sie bei geschlossenem Deckel für 8 Minuten köcheln.



In der Zwischenzeit kocht ihr den Reis in der doppelten Menge Wasser für etwa 20 Minuten. Spült ihn dann in einem Sieb ab, gebt ihn mit 3 Esslöffeln Orangensaft zur Zucchini und dem Zucchiniwasser und püriert alles zu einem feinen Brei. Zum Schluss rührt ihr noch das Kichererbsenpüree unter und fügt jeder Portion vor dem Verzehr 1 Esslöffel Raps- oder anderes Beikostöl zu.

Dieser Babybrei eignet sich sehr gut zum Einfrieren.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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