



Babybrei mit Spargel - Kartoffeln und Hähnchenfleisch



ab 10. Monat

Babybrei Rezept mit Spargel, Kartoffeln und Hähnchenfleisch als Beikost für das Baby

Babybrei mit [Spargel](#), Kartoffeln und Hähnchenfleisch ist ein leckerer Frühlingsbrei, den ich für das Baby ab etwa 9 Monaten empfehle. Da wir alle Fans von Spargel mit Kartoffeln und Hähnchen sind, habe ich immer eine große Portion von allem gekocht und dann einfach vor dem Würzen eine kleine Menge für den Babybrei abgenommen.

Spargel hat eine gute Wirkung auf die Verdauung, da er viele gesunde Ballaststoffe enthält. Er wirkt allerdings auch recht entwässernd, weshalb er nicht zu oft und nicht zu früh auf Babys Speiseplan landen sollte. Im Alter von 9-10 Monaten kannst du ihn aber schon gut für dein Baby ausprobieren.

- **Zutaten für Babybrei mit Spargel, Kartoffeln und Hähnchenfleisch**
- 50 g Kartoffeln
- 100 g weißer Spargel (oder 50 g Spargel, 50 g grüne Erbsen für einen milderen Geschmack)
- 30 g Hähnchenfleisch
- 1-2 TL Butter

So bereitest du den Babybrei mit Spargel zu

1. Schäle zuerst die Kartoffeln und den Spargel und schneide beides in kleine Stücke. Ebenso würfelst du das Hähnchenfleisch. Gib alles zusammen in einen kleinen Topf, bedecke es schwach mit Wasser und bring es zum Kochen.
2. Dann lässt du den Spargel, die Kartoffeln und das Hähnchenfleisch für 12 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.



3. Püriere anschließend alles samt Kochflüssigkeit zu einem feinen Babybrei und rühre einen Teelöffel Butter unter. Da dieser Babybrei keinen Saft enthält, empfehle ich dir ein paar Löffelchen Obstmus als Nachtisch. Das enthaltene Vitamin C unterstützt den Körper deines Babys bei der optimalen Verwertung der anderen Nährstoffe.

Auf dem Weg zur Familienkost kannst du auch einfach die Kartoffel zerdrücken und das Fleisch als kleine Knabbersticks für dein Baby servieren. Vom Spargel würde ich dir dann allerdings nur die Köpfe unpüriert für das Baby empfehlen, da der Rest recht faserig ist.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Diesen Babybrei kannst du sehr gut auf Vorrat zubereiten. Tipps dazu findest du in meinem Beitrag [Babybrei einfrieren](#).

Mehr Infos über das Spargel und seine Verwendung für Kinder findest du in meinem Gemüselexikon unter [S wie Spargel](#).

SPARGEL

- Saison
- Lagerung
- Vorteile
- Beikost
- Familienküche
- Rezepte
- u.v.m.

Zum Beitrag