



Blumenkohl-Kartoffel-Brei



vegetarisch

glutenfrei

ab 7. Monat

Blumenkohl-Kartoffel-Brei mit Fencheltee

Blumenkohl ist ein echtes Baby-Lieblingsgemüse, das mit seinem milden Geschmack überzeugt und gern gegessen wird. Zart gekocht eignet er sich wunderbar für den Einstieg in die Welt des Kohls. Dabei kannst du ihn wie in diesem Brei pürieren oder gedämpft als Fingerfood anbieten.

Der Blumenkohl-Kartoffel-Brei nach diesem Rezept ist für Babys besonders bekömmlich, da er mit Fencheltee gekocht wird. Fenchel hat eine sehr beruhigende Wirkung auf Babys Bäuchlein. Im Gegensatz zu Brei mit frischem Fenchel kannst du diese Variante auch auf Vorrat einfrieren.

Dieses Rezept ergibt etwa 8 Portionen.

- 1000 g Blumenkohl
- 500 g Kartoffel
- 300 ml ungesüßter Baby-Fencheltee
- jeder Portion frisch unterrühren: 20 g Getreideflocken

So bereitest du den Blumenkohl-Kartoffel-Brei mit Fencheltee zu

1. Übergieße die beiden Teebeutel Baby-Fencheltee mit 300 ml kochendem Wasser und lasse sie 5 Minuten ziehen.
2. In der Zwischenzeit schälst du die Kartoffeln, schneidest sie klein und gibst sie in einen Topf. Teile den Blumenkohl in kleine Röschen, wasche ihn gut und gib ihn zu den Kartoffeln. Alternativ kannst du auch tiefgefrorene Blumenkohlröschen verwenden.
3. Übergieße nun alles mit dem Fencheltee und bringe das Gemüse zum Kochen. Bei Bedarf gießt du noch etwas Wasser hinzu.



4. Koche die Gemüsemischung bis sie weich ist.
5. Anschließend pürierst du das Gemüse zu einem feinen Babybrei. Nimm eine Portion zum sofortigen Verfüttern ab und lasse den restlichen Brei abkühlen.
6. Friere den Babybrei dann portionsweise ein. Dafür empfehle ich dir die [Babybreibehälter von Avent*](#).
7. Nach dem Erwärmen mischst du jeder einzelnen Portion noch die Getreideflocken und einen Esslöffel Rapsöl unter. Wird dein Brei zu fest, so strecke ihn mit etwas Wasser oder reinem Orangensaft.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Blumenkohl-Kartoffel-Brei eignet sich übrigens auch gut für unterwegs. Dafür empfehle ich euch den Babybrei in einen speziellen Thermobehälter umzufüllen.

