



Gemüse-Risotto



vegetarisch

ab 8. Monat

Zutaten

- 300 g Möhren
- 300 g Zucchini
- 250 g Tiefkühlerbsen
- 150 g Dosentomaten
- 400 g gekochter Reis (entspricht etwa 130 g Rohgewicht)
- Kräuter nach Belieben

Gemüse-Risotto für Baby und Kleinkind kochen - so geht's:

1. Wasche den Reis. Koche ihn nach Packungsanleitung ohne Salz.
2. Schäle in der Zwischenzeit die Möhren und die Zucchini. Schneide sie in kleine Stückchen.
3. Bringe nun zuerst die Möhren bedeckt mit reichlich Wasser zum Kochen und lass sie dann für etwa 3 Minuten köcheln.
4. Gib die Erbsen und die Zucchini dazu und lasst das Gemüse weitere 5 Minuten köcheln, bis es bissfest ist.
5. Gieße das Gemüse ab und fang die Kochflüssigkeit dabei auf.
6. Mische das Gemüse mit dem Reis und den Tomaten. Püriere das Gemüserisotto und füge dabei nach und nach soviel Kochflüssigkeit zu, wie für eine cremige Konsistenz nötig ist. Wer möchte, kann gern noch Kräuter dazugeben.

Mit einer Portion des fertigen Gemüserisottos kannst du gleich dein hungriges Baby füttern und den Rest portionsweise einfrieren (geht prima in diesen [Breibehältern*](#)).



Vergiss aber nicht, jeder einzelnen Portion vor Verzehr noch einen Esslöffel Rapsöl zuzufügen. Warum das wichtig ist, erkläre ich dir in meinem Artikel über [Öl in der Beikost](#).

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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