



Gemüse-Risotto



vegetarisch

ab 8. Monat

Gemüse Risotto für das Baby – einfaches Rezept zum Kochen auf Vorrat

Unser Gemüse-Risotto eignet sich nicht nur für Babys, sondern schmeckt unpüriert der ganzen Familie. Da ihr die Konsistenz mit dem Pürierstab nicht ganz so fein bekommt wie bei gekauften Gläsern, empfehlen wir diesen Babybrei ab dem Alter von 8 Monaten. Zu diesem Zeitpunkt mag das Baby in der Regel auch schon stückigen Babybrei.

Unser Gemüserisotto eignet sich übrigens auch prima beim Übergang zur Familienkost, da ihr euer Baby gut durch immer weniger Pürieren an die stückige Konsistenz gewöhnen könnt. Breifreibabys lieben es, das Risotto mit allen Sinnen zu spüren, indem sie es sich selbst mit den Fingern in den Mund schieben.

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

So wird das Gemüse-Risotto zubereitet

1. Koche zuerst den Reis nach Packungsanleitung und spüle ihn danach unter heißem Wasser ab.
2. In der Zwischenzeit schälst du die Möhren und die Zucchini und schneidest 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. Anschließend gibst du die Erbsen und die Zucchini



dazu und lässt das Gemüse weitere 5 Minuten köcheln, bis es bissfest ist.

4. Gieße das Gemüse ab und fang die Kochflüssigkeit dabei auf.
5. Nun wird das Gemüse mit dem Reis gemischt und unter Zugabe der Dosentomaten püriert. Füge dabei nur soviel Kochflüssigkeit zu, wie für eine cremige Konsistenz nötig ist. Wer möchte, kann gern noch Kräuter dazugeben. Ich habe beispielsweise einen Teelöffel Dill untergerührt, aber auch frische gehackte Kräuter eignen sich ganz wunderbar.

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:

The advertisement features a light green background. On the left, the text reads 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE' in a bold, dark font, followed by 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER' in a smaller font. Below this is a red button with a white arrow and the text 'ZUM SHOP'. To the right, there are three circular images showing various baked goods: a stack of muffins, a small round cake, and a loaf of bread. Further right is the book cover for 'Backen für kleine Hände', which shows a hand holding a small round cake.

erhältlich unter

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