



Gemüsebrei mit Tomaten



vegetarisch

ab 7. Monat

Babybrei mit Tomaten eignet sich bereits für Babys ab dem 7. Monat. Mit Kartoffeln, Möhre und Kürbis ergeben Tomaten unseren leckeren Gemüsebrei für das Baby.

Tomaten enthalten recht viel Vitamin C und Säure, auf die manche Babys empfindlich reagieren und einen wunden Po oder Pickelchen am Mund bekommen. Probiert am besten ganz vorsichtig mit eurem Baby aus, ob und wie es Tomaten verträgt, indem ihr am Anfang nur einen kleinen Löffel Tomate zu eurem Brei hinzufügt. Klappt das gut, könnt ihr die Menge langsam steigern.

Da unsere kleine Maus Tomaten so gerne mag, sich [Tomaten im Babybrei](#) aber nicht als alleinige Zutat eignen, habe ich etwas experimentiert und bin dabei auf diesen herbstlichen Gemüsemix mit Möhre, Kartoffeln und Kürbis gekommen.

Unsere Tochter mag diesen Gemüsebrei mit Tomaten sehr gern und für mich bildet er eine tolle Grundlage um mir aus den Resten eine Gemüsesuppe als [Familienkost](#) zu zaubern.

- 1/4 Hokkaidokürbis
- 1 große Möhre
- 2 Kartoffeln
- ½ Dose Tomaten ohne Salz oder 2-3 frische Tomaten
- Wasser
- Rapsöl

So bereitest du den Gemüsebrei mit Tomaten zu:

Schält die Möhre und die Kartoffeln und schneidet sie in grobe Stücke, die ihr in einen kleinen



Topf gebt. Dann nehmt ihr euch euren Kürbis, wascht ihn, entfernt die Kerne und schneidet ihn ebenfalls in Stückchen. Gebt die Kürbiswürfel mit in den Topf, bedeckt alles knapp mit Wasser und bringt es zum Kochen. Lasst das Gemüse nun bedeckt etwa 10 Minuten köcheln bis es bissfest ist.

Dann gebt ihr die Tomaten dazu und püriert den Gemüsebrei mit Tomaten zu einem feinen Babybrei. Lasst ihn abschließend nochmal kurz aufkochen.

Vor dem Verfüttern fügt ihr der Babyportion noch einen guten Esslöffel Rapsöl bei.

[Warum gehört Öl in den Babybrei?](#)

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Als Nachtisch empfehle ich dir ein paar Löffelchen Obstmus für dein Baby. Passende Rezepte findest du in meiner [Obstbrei-Rezeptsammlung](#) – zu empfehlen ist auch reines Obstmark, das es beispielsweise bei dm, im Alnatura Supermarkt oder bei Rossmann zu kaufen gibt.

Diesen Babybrei kannst du auch sehr gut einfrieren – [Mehrwegbecher von Avent*](#) eignen sich dafür perfekt.