



## Kartoffel-Erbсен-Brei mit Lachs



*ab 8. Monat*

**Kartoffelbrei mit Erbsen und Lachs ist ein gesunder Babybrei, der den Speiseplan einfach und lecker regelmäßig um Fisch ergänzt**

Unser Kartoffel-Brei mit Lachs ist ein ausgewogener Mittagsbrei mit Fisch, der von den meisten Babys mit Begeisterung verputzt wird. Kartoffelbrei ist bei den meisten kleinen Kindern ein Hit und Erbsen enthalten eine milde Süße, die Babys gern mögen. Lachs ist gut für die Entwicklung des Gehirns.

Da einige Babys zu Beginn noch empfindlich auf Hülsenfrüchte wie Erbsen reagieren können, empfehlen wir den Babybrei mit Erbsen ab einem Alter von etwa 8 Monaten. Wie bei vielen Dingen ist das aber Abwägungssache – während das eine Baby den Brei bestimmt auch schon mit 6 Monaten gut verträgt, bereitet er manch Einjährigem vielleicht noch Bauchmerzen. Tastet euch langsam ran!

### • Zutaten für 7-8 Portionen

- 400 g Kartoffeln
- 120 g Lachs
- 800 g Erbsen

### So bereitest du den Kartoffelbrei mit Erbsen und Lachs zu:

1. Schäle zuerst die Kartoffeln und schneide sie in kleine Würfel. Gib sie in einen Topf, bedecke sie schwach mit Wasser und bringe sie bei geschlossenem Deckel zum Kochen. Lass sie leicht köcheln.
2. Schneide den Lachs in kleine Stücke und miss die Erbsen ab.



3. Nach etwa 4 Minuten Kochzeit gibst du die Erbsen und den Lachs zu den Kartoffeln und kochst alles zusammen für weitere 4 Minuten.
4. Schiebe dann den Topf von der Kochstelle und püriere alles zu einem feinen Kartoffel-Erbsen-Brei mit Lachs.
5. Nun kannst du den Babybrei in gefriergeeignete Breibecher füllen, abkühlen lassen und dann einfrieren. Empfehlen kann ich dir dafür diese [Avent Becher\\*](#) und meinen Artikel zum [Einfrieren von Babybrei](#), in dem du auch Hinweise zum Einfrieren von Kartoffeln findest.
6. Vor dem Verzehr solltest du jeder einzelnen Portion frisch einen Esslöffel Rapsöl zufügen.

### Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Der Speiseplan des Babys sollte zur optimalen Allergieprävention und Nährstoffversorgung bereits ab dem Beikostbeginn um [Fisch](#) ergänzt werden.