



## Lachs-Spinat-Brei mit Pasta



*ab 9. Monat*

**Pasta mit Lachs und Spinat ist ein leckeres Rezept mit Fisch, das Mama und das Baby püriert als Lachs-Spinat-Pasta Babybrei gemeinsam essen können**

Lachs, Spinat und Pasta sind eine sehr leckere Kombination mit Fisch, die auch viele Erwachsene gern mögen. Auf Grund seiner wertvollen Nährstoffzusammensetzung sollte Fisch 1-2 mal pro Woche auf dem Tisch stehen. Daher habe ich hier ein Rezept, das sich für die ganze Familie eignet und die für das Baby einfach püriert werden kann. Du kannst es deinem Baby aber ebenso auch als unpüriert anbieten – stell dich dann aber auf eine grüne Matscherei ein und beuge mit Lätzchen auf den schönen Babysachen und vor allen auch deinen Kleidern vor ;-)

- **Zutaten für den Lachs-Spinat-Brei mit Pasta (1 Erwachsener und 1 Baby)**
- 200 g (ungekocht) Pasta nach Belieben
- 125 g (Wild-)Lachsfilet
- 400 g Bio-Tiefkühlspinat, ungewürzt

### Zubereitung des Lachs-Spinat-Brei

1. Koche die Pasta in ungesalzenem Wasser weich und erwärme in der selben Zeit den Spinat.
2. Den Lachs schneidest du in kleine Würfel und brätst ihn dann in einer heißen Pfanne mit etwas Öl – das dauert nur 3-4 Minuten. Du solltest die Lachswürfel dabei wenden.
3. Jetzt nimmst du dir für eine Portion Babybrei 60 g gekochte Nudeln und 120 g Spinat ab und gibst sie mit 2 kleinen Lachswürfeln und einem Esslöffel Öl in eine Schüssel.



4. Püriere den Lachs, den Spinat und die Pasta nun zu einem feinen Babybrei. Gib dabei soviel Wasser zu, dass eine cremige Konsistenz entsteht. Außerdem rührst du einen Esslöffel Butter oder Rapsöl unter.
5. Für die Erwachsenen kannst du den verbliebenen Lachs noch mit Salz und Pfeffer würzen und dann mit der Pasta und dem Spinat servieren.

### Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

### Hinweis zum Rezept

Bitte beachte, dass Spinat als nitrathaltiges Gemüse nicht wieder aufgewärmt werden sollte. Dieses Gericht eignet sich daher nicht zum Aufbewahren in Kühlschrank oder Kühltruhe, sondern sollte immer frisch gekocht werden.

### Weiterlesen:

[Welcher Fisch eignet sich für das Baby?](#)

[Welche Pasta eignet sich für das Baby?](#)

