



Mediterraner Gemüsebrei mit Auberginen



ab 7. Monat

Zutaten

- **Zutaten für den mediterranen Babybrei mit Auberginen**
- 2 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 1/2 Aubergine
- 100 ml passierte Tomaten (pur)
- 150 g Reis (ca. 50 g roher Reis)

Schält die Möhren und die Zucchini und schneidet sie in feine Stücke. Die Aubergine wäscht ihr gründlich ab und schneidet sie ebenfalls in kleine Würfel. Dann gebt ihr das Gemüse in einen kleinen Topf, gebt 100 ml passierte Tomaten dazu und gießt soviel Wasser auf, dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Nun bringt ihr es zum Kochen und lasst es etwa 10 Minuten lang auf kleiner Stufe und bei geschlossenem Deckel köcheln.

Parallel dazu kocht ihr den Reis ohne Salz in einem separaten Topf, den ihr abgießt wenn er gar ist.

Nehmt euch einen guten Pürierstab und püriert die Gemüsemischung samt dem Kochwasser zu einem feinen mediterranen Gemüsebrei mit Auberginen. Dann gebt ihr den Reis und 3 Esslöffel Orangensaft dazu und püriert beides auch unter. Wenn ihr das Gefühl habt, dass der Brei zu trocken ist, dann gebt einfach noch etwas Leitungswasser dazu.

Die gekochte Breimenge reicht für 3 Portionen, denen ihr jeweils frisch vor dem Verfüttern noch einen Esslöffel Olivenöl zufügt. Die anderen beiden Portionen könnt ihr für 2-3 Tage gut im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.



Unsere Empfehlung für Dich:

BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

erhältlich unter

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