



Mediterraner Gemüsebrei mit Auberginen

ab 7. Monat

Zutaten

- 2 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 1/2 Aubergine
- 100 ml passierte Tomaten (pur)
- 150 g gekochter Reis (ca. 50 g roher Reis)



Zubereitung

1. Schäle die Möhren und die Zucchini. Schneide sie in kleine Stücke. Wasche die Aubergine gründlich ab und schneide sie ebenfalls in kleine Würfel.
2. Gib das Gemüse in einen kleinen Topf. Gib 100 ml passierte Tomaten dazu und gieße soviel Wasser dazu, dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Bring es zum Kochen und lass es etwa 10 Minuten lang auf kleiner Stufe und bei geschlossenem Deckel köcheln.
3. Koche parallel dazu in einem separaten Topf den Reis ohne Salz.
4. Püriere die Gemüsemischung samt Kochwasser zu einem feinen mediterranen Gemüsebrei mit Auberginen. Gib den Reis und 3 Esslöffel Orangensaft dazu und püriere beides unter. Wenn du das Gefühl hast, dass der Brei zu trocken ist, dann gib einfach noch etwas Leitungswasser dazu.

Die gekochte Breimenge reicht für 3 Portionen, denen du jeweils frisch vor dem Verfüttern noch einen Esslöffel Olivenöl zufügst. Die anderen beiden Portionen kannst du für 2-3 Tage gut im Kühlschrank aufbewahren oder als [Babyrei 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/>