



Möhren-Fenchel-Brei mit Kartoffeln



vegetarisch

glutenfrei

ab 6. Monat

Babybrei mit Fenchel, Möhren, Kartoffel und Reisflocken

Fenchel hat dank seiner ätherischen Öle eine sehr beruhigende Wirkung auf den Babybauch und ist daher besonders bei Verdauungsproblemen des Babys, wie Verstopfung oder Blähungen, zu empfehlen. Allerdings enthält Fenchel auch relativ viel Nitrat, das sich durch Bakterien in toxisches Nitrit verwandeln kann. Gerichte mit nitrathaltigem Gemüse sollten daher möglichst immer frisch gekocht werden und eignen sich nicht zum erneuten Erwärmen oder gar Einfrieren. Ich empfehle dir außerdem immer auf frische regionale Produkte zurückzugreifen, möglichst aus Bio-Anbau.

Auch die in diesem Breirezept enthaltenen Reisflocken dienen der Stabilisierung der Verdauung und eignen sich hier als vegetarische Alternative zu Fisch oder Fleisch. Hast du keine Reisflocken zu Hause, so kannst du auch auf jede andere Getreideflockensorte zurückgreifen.

Dieses Rezept ergibt eine Portion und die Zutaten beziehen sich wie immer bei mir auf das tatsächliche Gemüsegewicht nach dem Schälen.

- 75 g Möhren
- 75 g Fenchel
- 75 g Kartoffeln
- 100 ml Wasser
- 20 g Reisflocken
- 1 EL Rapsöl

So kochst du den Babybrei mit Fenchel, Möhren, Kartoffel und Reisflocken



1. Schäle die Kartoffeln und die Möhren, schneide sie klein und gib sie in einen Topf.
2. Wasche nun den Fenchel, entferne großzügig den grünen Strunk sowie unschöne Stellen, schneide die Knolle ebenfalls klein und gib die Stückchen mit in den Topf.
3. Nun bedeckst du alles knapp mit Wasser und bringst das Gemüse zum Kochen. Lasse es bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln.
4. Anschließend pürierst du das Gemüse zu einem feinen Möhren-Fenchel-Brei.
5. Rühre zum Schluss die Reisflocken sowie den Esslöffel Rapsöl unter, der unter anderem für eine bessere Nährstoffaufnahme sorgt.

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

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

Mittagsbrei sollte immer auch etwas Vitamin C enthalten. Dafür kannst du dem Brei einen Schluck reinen Fruchtsaft untermischen oder ein paar Löffelchen Obstmark als Nachtisch füttern.