



## Wurzelgemüsebrei mit Hühnchen



ab 5. Monat

### Rezept für Wurzelgemüsebrei mit Hühnchen: ein Babybrei aus Karotte, Pastinake und Petersilienwurzel, dessen mild-süßen Geschmack Babys gern mögen

Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzel gehören zu den Wurzelgemüse-Sorten, die vom Baby sehr gut vertragen werden. In Kombination ergeben sie einen schmackhaften Babybrei, der durch die Petersilienwurzel einen süßen Hauch bekommt. Die Kartoffel dient in diesem Babybrei als Sattmacher und das Hühnchen sorgt für eine gute Portion Eisen und Eiweiß.

#### • Zutaten für den Wurzelgemüsebrei

- 1 Pastinake
- 1 Möhre
- 1 Petersilienwurzel
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 50 g Hühnchen
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Apfelsaft (100%)

Schält die Pastinake, die Möhre, die Petersilienwurzel und die Kartoffeln, schneidet sie in kleine Würfel und gibt sie in einen kleinen Topf. Schneidet ebenfalls das Putenfleisch in sehr kleine Stücke (oder lasst es euch direkt beim Fleischer häckseln) und gibt es mit in den Topf. Dann bedeckt ihr alles knapp mit Wasser und bringt den Inhalt zum Kochen. Bei geschlossenem Deckel sollten das Wurzelgemüse und das Hühnchen nur für 10 Minute köcheln.

Nach der Kochzeit püriert ihr alles samt dem Kochwasser und dem Apfelsaft zu einem feinen Brei. Wenn er euch zu fest erscheint, dann könnt ihr ihn noch mit etwas mehr Wasser verdünnen. Jetzt könnt ihr euch eine Portion Babybrei abfüllen und kalt stellen und die andere Portion könnt ihr direkt verfüttern. Vergesst nicht, jeder Portion direkt vor dem Verzehr noch einen Esslöffel Rapsöl zuzufügen.



---

**Unsere Empfehlung für Dich:**

**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The image shows a book cover for 'Backen für kleine Hände' with a photo of a hand holding a cookie. To the left of the book are three circular images showing different baked items: a stack of pancakes, a bowl of muffins, and a bowl of bread rolls.

erhältlich unter

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