



Zucchini-Risotto

vegetarisch
ab 5. Monat

Zutaten

- 1000 g Zucchini
- 500 g Risottoreis (entspricht etwa 160 g Rohgewicht)
- Rapsöl oder anderes Beikostöl



So bereitest du das Zucchini-Risotto zu

1. Schäle zuerst die Zucchini, schneide sie in kleine Würfel und gib sie in einen Topf. Bedecke sie mit Wasser und bringe sie zum Kochen.
2. Parallel dazu kochst du den Risottoreis in einem separaten Topf weich.
3. Wenn die Zucchini weich ist gießt du das Wasser komplett ab und fängst es dabei auf. Püriere die Zucchini zusammen mit dem abgegossenen Reis und gib je nach Konsistenz noch etwas von dem Kochwasser hinzu.

Lass das Zucchini-Risotto nun abkühlen und friere es portionsweise ein. Das geht sehr gut in den Babybreibehältern von Avent. Hier findest du weitere [Tipps zum Einfrieren und Auftauen von Babybrei](#).

Eine Portion Zucchini-Risotto kannst du natürlich gleich warm und frisch an dein Baby füttern. Vergiss nicht, jeder einzelnen Portion einen Esslöffel Rapsöl unterzurühren, bevor du sie verfütterst.

Unsere Empfehlung für Dich:

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