

Brei-Grundrezepte



Auf dem Tisch in
30 Minuten



Aktivzeit
20 Minuten

Gemüse-Brei

ZUTATEN

120 g Gemüse nach Saison
0.5 TL Rapsöl, nach Belieben

ZUBEREITUNG

Gemüse unter fließendem Wasser waschen. Rüsten, in Stücke schneiden. Gemüse in kochendem Wasser ohne Salz oder Bouillon 8-10 Minuten weich garen, abschütten. Fein pürieren. Optional Rapsöl hinzufügen.



Gemüse-Kartoffel-Brei

ZUTATEN

100 g Gemüse nach Saison
50 g Kartoffeln
1 TL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Gemüse und Kartoffeln unter fließendem Wasser waschen. Rüsten, in Stücke schneiden. Gemüse und Kartoffeln in kochendem Wasser ohne Salz oder Bouillon 8-10 Minuten weich garen, abschütten. Fein pürieren. Rapsöl beifügen.



Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

ZUTATEN

100 g Gemüse nach Saison
50 g Kartoffeln
10 g mageres Fleisch, gewürfelt
1 TL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Gemüse und Kartoffeln unter fließendem Wasser waschen. Rüsten, in Stücke schneiden. Gemüse, Kartoffeln und Fleisch in kochendem Wasser ohne Salz oder Bouillon 10-20 Minuten weich garen, abschütten. Das Fleisch sollte komplett gegart sein. Fein pürieren. Rapsöl hinzufügen.



Zubereitungstipps:

Falls der Brei zu fest ist, etwas Wasser hinzugeben. ♥ Für etwas Abwechslung können mit der Zeit die Kartoffeln durch 10-15 g Teigwaren, Griess, Polenta, Reis, Linsen etc. ersetzt werden. ♥ Das Fleisch kann mit der Zeit durch die gleiche Menge Fisch (ohne Gräten) oder Ei ersetzt werden. ♥ Brei kann für den Vorrat gut vorbereitet und beispielsweise im Eiswürfelbehälter in kleinen Portionen eingefroren werden.