

# Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

## Breirezepte



### Gemüse-Brei

100 g Gemüse\*  
½ TL Rapsöl oder Butter

Gemüse waschen, rüsten und in etwas Wasser weich dünsten. Rapsöl oder Butter dazugeben. Alles pürieren.

### Gemüse-Kartoffel-Brei

100 g Gemüse\*  
50 g Kartoffeln oder 10 bis 15 g Reis, Mais,  
Teigwaren oder Griess (Trockengewicht)  
1 TL Rapsöl oder Butter

Gemüse und Kartoffeln waschen, rüsten und in etwas Wasser weich dünsten. Alles zusammengeben. Rapsöl oder Butter dazugeben. Alles pürieren.

### Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

100 g Gemüse\*  
50 g Kartoffeln oder 10 bis 15 g Reis, Mais,  
Teigwaren oder Griess (Trockengewicht)  
30–40 g Fleisch aus dem Gläschen, zum Beispiel  
Rind, Kalb oder Poulet oder ½ Eigelb  
1–2 EL Obstsaft  
1 TL Rapsöl oder Butter

Gemüse und Kartoffeln waschen, rüsten und in etwas Wasser weich dünsten. Alles pürieren. Fleisch aus dem Gläschen, Obstsaft und Rapsöl oder Butter dazugeben. Alles gut verrühren.

\* Zum Beispiel:

Rüebli, Blumenkohl, Brokkoli, Fenchel, Kürbis, Zucchini Kohlrabi, Tomate, Gurke, Spinat