

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