

# Ernährung im Beikostalter

## REZEPTE

Diese Rezeptesammlung hat unsere Ernährungsberaterin Isabelle Henschen zusammengestellt. Sie leitete den Workshop „Ernährung im Beikostalter“.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt das exklusive Stillen während der ersten 6 Lebensmonate und das Fortsetzen des Stillens bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus.

### Karotten- Blumenkohl-Reis- Lachs Brei

Den Reis in einem Topf weichkochen, ohne das Kochwasser zu salzen. Karotte und Blumenkohl gut waschen. Gemüse und Lachs in kleine Stücke schneiden. Gemüse und Lachsstückchen in einem zweiten Topf ungefähr 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Nur so viel Wasser hinzufügen, dass der Inhalt bedeckt ist. Reis abgießen und zur Gemüse-Lachsmischung geben. Alles zusammen fein pürieren. Zum Schluss einen Teelöffel Rapsöl hinzufügen und gut durchmischen.

Dieses Rezept kann gut zeitgleich mit dem Familienessen zubereitet werden. Dazu einfach die jeweilige Menge zum Pürieren für den Babybrei dem Gericht der Eltern entnehmen.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



#### Utensilien:

Küchenwaage, Küchenmesser, Kleiner Kochtopf, Pürierstab, Löffel



#### Zutaten für ca. 200g.:

- 50 g (ca. 1) Karotte
- 50 g Blumenkohl
- 50 g Reis
- 20g Lachs
- 1 TL Rapsöl



### Fenchel-Zucchini- Kartoffelbrei

(ab dem 6. Monat)

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Wasser bedeckt in einem kleinen Topf aufsetzen und zum Kochen bringen.

Während die Kartoffeln schon beginnen zu garen, Zucchini schälen, Fenchel waschen und alles in ca. 1-2 cm grosse Stücke schneiden. Zu den Kartoffeln in den Topf geben und 10 Minuten bei reduzierter Temperatur garen. Das Gemüse ist dann bissfest und die Kartoffeln weich gegart.

Anschließend Gemüse und Kartoffeln zusammen mit dem Kochwasser fein pürieren. Das heisst das Kochwasser nicht wegschütten. Eventuell noch Wasser hinzugeben um die gewünschte Konsistenz einzustellen.

Zum Schluss Öl und Butter hinzufügen und durchmischen.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



#### Utensilien:

Küchenwaage,  
Sparschäler,  
Küchenmesser, Kleiner  
Kochtopf, Pürierstab,  
Löffel



#### Zutaten für ca. 200 g:

- 50 g Kartoffeln
- 50 g Fenchel
- 50 g Zucchini
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Butter



## Rote Beete – Fenchel – Pastinaken-Brei



Rote Beete, Pastinake und Fenchel gut waschen. Rote Beete und Pastinake schälen. Alles in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Nur so viel Wasser hinzugeben, dass das Gemüse bedeckt ist. Aufsetzen und zum Kochen bringen, 10 Minuten köcheln lassen.

Anschließend das Gemüse zusammen mit dem Kochwasser fein pürieren. Eventuell noch mit Wasser ergänzen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Zum Schluss das Öl hinzufügen und gut durchrühren.

Hinweis: Nach dem Verzehr von Rote Beete kann sich der Urin rötlich färben. Dies stammt vom natürlichen Farbstoff, welcher im Gemüse enthalten ist.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



### Utensilien:

Küchenwaage  
Sparschäler, Küchenmesser  
Kleiner Kochtopf  
Pürierstab  
Löffel

### Zutaten für ca. 200g:

- 50g Rote Beete
- 50g Fenchel
- 50g Pastinake
- 1 TL Rapsöl



### Utensilien:

Küchenwaage, Sparschäler, Küchenmesser,  
Kleiner Topf, Pürierstab, Löffel

### Zutaten für ca. 200 g:

- 50 g Kartoffeln
- 50 g Kürbis (Hokkaido)
- 50 g Pastinake
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Butter



## Kürbis- Pastinake- Kartoffel Mus



Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Wasser bedeckt in einem kleinen Topf aufsetzen und zum Kochen bringen.

Während die Kartoffeln schon beginnen zu garen, Pastinake und Kürbis säubern, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zu den Kartoffeln geben und 8-10 Minuten bei reduzierter Temperatur garen. Das Gemüse ist dann bissfest und die Kartoffeln weich gegart.

Anschließend Gemüse und Kartoffeln zusammen mit dem Kochwasser fein pürieren. Das heißt das Kochwasser nicht wegschütten. Eventuell noch Wasser hinzugeben um die gewünschte Konsistenz einzustellen.

Zum Schluss Öl und Butter hinzufügen und durchmischen.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!





# Apfel-Banane-Hirse Mus

**Utensilien:**  
Küchenwaage, Sparschäler, Küchenmesser, Pürrierbecher, Pürrierstab, Löffel

Hirseflocken mit Wasser im Pürrierbecher kurz einweichen.

Apfel waschen, schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Apfel und Banane in den Pürrierbecher zu den eingeweichten Hirseflocken und dem Wasser geben. Alles zusammen gut durchpürrieren. Zum Schluss einen Teelöffel Mandelmus hinzufügen und gut vermischen.

Diesen Brei immer nur frisch zubereiten. Er hält sich im Kühlschrank aufbewahrt 4-5 Stunden.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



- Zutaten für ca. 200 g:**
- 1 gehäufter EL Hirseflocken
  - 100 ml Wasser (lauwarmes Leitungswasser)
  - 50 g Banane
  - 50 g Apfel
  - 1 TL weisses Mandelmus (oder Rapsöl)

# Birne-Zwetschgen-Haferbrei



Haferflocken mit Wasser im Pürrierbecher kurz einweichen.

Birne waschen, schälen und in Stücke schneiden. Pflaumen waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Birne und Pflaumen in den Pürrierbecher zu den eingeweichten Haferflocken und dem Wasser geben. Alles zusammen gut durchpürrieren. Zum Schluss einen Teelöffel Rapsöl hinzufügen und gut mischen.

Diesen Brei immer nur frisch zubereiten. Er hält sich im Kühlschrank aufbewahrt bis zu 5 Stunden.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!



**Utensilien:**  
Küchenwaage, Sparschäler, Küchenmesser, Pürrierbecher, Pürrierstab, Löffel

- Zutaten für ca. 200 g:**
- 1 gehäufter EL Haferflocken
  - 50 ml Wasser (lauwarmes Leitungswasser)
  - 1 Birne, Sorte Conference (ca. 120 gr)
  - 2 Zwetschgen oder Pflaumen, reif und süß (ca. 40gr)
  - 1 TL Rapsöl



# Karotte-Kohlrabi-Süßkartoffel Sticks mit Avocado-Basilikum Dip



Backofen (Umluft) auf 180°C vorheizen. Gemüse gut mit Wasser abspülen. Süßkartoffeln schälen. Gemüse in daumengroße Sticks schneiden. Backpapier auf das Backblech legen und Gemüsesticks darüber verteilen, mit Rapsöl beträufeln und verreiben. Gemüse während 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen garen. Gemüse Stick abkühlen lassen.

Eine Avocado schälen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Ungefähr 10 Basilikumblätter ganz fein schneiden und unter das Avocado-Püree mischen. Mit 2-3 Tropfen Limettensaft abschmecken.

Beides in einer Schüssel schön anrichten und zusammen genießen.

## Utensilien:

Backofen, Backpapier, Schneidbrett, Sparschäler, Küchenmesser, Pürierstab, Löffel



## Zutaten für eine große Portion, weil es den Eltern auch schmeckt:

- 1 Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 Süßkartoffel
- 1 Avocado
- 1 Limette
- Basilikumblätter
- Rapsöl



## Blumenkohl mit Hafer-Kartoffelbrei

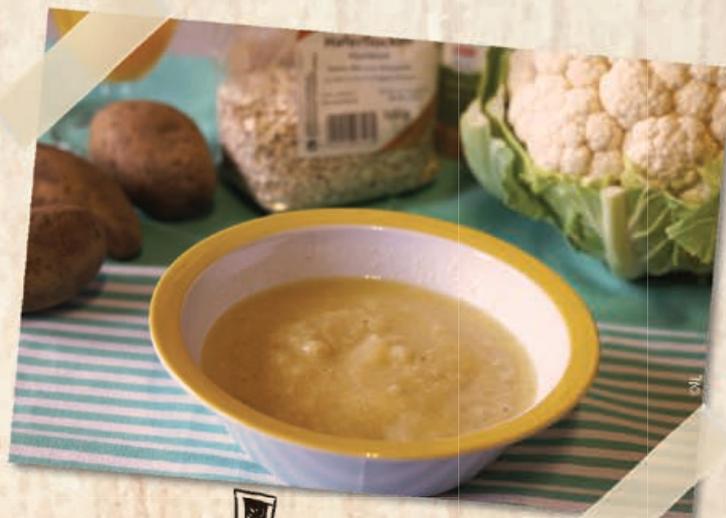
Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Wasser bedeckt in einem kleinen Topf aufsetzen und zum Kochen bringen.

Während die Kartoffeln schon zu garen beginnen, Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Blumenkohlröschen zu den Kartoffeln in den Topf geben und 10 Minuten bei reduzierter Temperatur garen bis das Gemüse bissfest und die Kartoffeln weich sind. Die letzten 2 Minuten einen Esslöffel Haferflocken mit ins Kochwasser geben.

Anschließend Gemüse, Kartoffeln und Haferflocken zusammen mit dem gesamten Kochwasser fein pürieren.

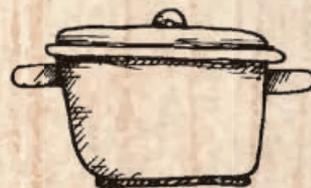
Vor dem Servieren Orangensaft und Öl hinzufügen und durchmischen.

Eins, zwei, drei - fertig ist der Brei!



### Zutaten für ca. 200g.:

- 80 g Kartoffeln
- 80 g Blumenkohl
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Orangensaft
- 1 TL Rapsöl



### Utensilien:

Küchenwaage, Sparschäler, Küchenmesser, Kleiner Kochtopf, Pürierstab, Löffel

## Milch-Dinkelgriess-Brei mit Apfel-Zimt-Kompott

Einen mittelgrossen süsslichen Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke in einem Topf mit 2 Esslöffeln Wasser zu Kompott kochen. Das Apfelkompott pürieren und mit einer Messerspitze Zimt würzen. Kompott in einer Schüssel erkalten lassen. Im gleichen Topf 100ml Wasser mit 100ml Vollmilch und 2,5 Esslöffeln Dinkelgriess aufkochen. Unter ständigem Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen. 2-3 Esslöffel Kompott zum Griess hinzufügen und gut mischen.

Dieser Brei kann ab dem 8ten Monat am Abend oder morgens gefüttert werden.

Eins, zwei, drei - fertig ist der Brei!



### Utensilien:

Topf, Küchenmesser, Pürierstab, Löffel, Schüssel

### Zutaten für ca. 200-250 g.:

- 100ml Wasser
- 100ml Vollmilch
- 2,5 EL Dinkelgriess
- 1 Apfel
- 1 Msp Zimt





# Kürbis - Petersilienwurzel - Kartoffel - Birne - rote Linsen Brei



Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Einen Esslöffel rote Linsen zu den Kartoffelstücken geben und das Wasser zum Kochen bringen. Petersilienwurzel schälen und gemeinsam mit dem Hokkaidokürbis in kleine Stücke schneiden. Beides ebenfalls in den Topf geben und 8-10 Minuten mitköcheln lassen. Nur so viel Wasser hinzugeben, dass das Gemüse bedeckt ist. Birne schälen und kleinschneiden. Wenn das Gemüse bissfest gekocht ist, den Topf vom Herd nehmen. Birnenstücke hinzufügen und alles zusammen mit dem Kochwasser fein pürieren; das Kochwasser also nicht wegschütten. Eventuell noch Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Zum Schluss einen Teelöffel Mandelmus hinzufügen und gut durchmischen.

Eins, zwei, drei – fertig ist der Brei!

### Zutaten für ca. 200g.:

- 50 g Hokkaidokürbis
- 50 g Petersilienwurzel
- 1 kleine Kartoffel (50g)
- 50g Birne
- 1 EL rote Linsen
- 1 TL Mandelmus



Weitere Infos zum Thema Beikost gibt's bei uns!

### Utensilien:

Küchenwaage, Sparschäler, Küchenmesser, kleiner Kochtopf, Pürierstab, Löffel

