# Tiefkühlkost für Babys





# Ergebnisse aus der Produktentwicklung

# Entwicklung eines Kochbuchs für Beikostmahlzeiten unter Berücksichtigung von Tiefkühlkomponenten (Auszug)

### Zusammenfassung:

Im Rahmen des Forschungsprojekts Baby Gourmet wurde ein Kochbuch mit einem Mix aus frischen und tiefgekühlten Zutaten für die Zubereitung von Breimahlzeiten im privaten Haushalt entwickelt. Das Kochbuch enthält insgesamt 43 Rezepte aus den Kategorien Gemüsebrei, Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-, vegetarischer, Milch-Getreide-, Getreide-Obst-Brei und Obstmus als Zutat, die den aktuellen deutschen Empfehlungen für die Beikost entsprechen. Die Rezepte ergeben jeweils eine Portion (etwa 200 g) für ein 5-8 Monate altes Baby. Alle Rezepte wurden am FKE getestet.

gefördert durch:









# Entwicklung eines Kochbuchs für Beikost-Mahlzeiten unter Berücksichtigung von Tiefkühl-Komponenten (Auszug)



**Erarbeitet von:** 

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund Heinstück 11 44225 Dortmund

Projektlaufzeit: 2012-2014

**Dortmund 2014** 



# Inhaltsverzeichnis (Auszug)

Der Ernährungsplan im ersten Lebensjahr	4
Tiefkühl-Lebensmittel als Alternative	5
Die Zubereitung von Babybrei	17
Rezepte	21
Gemüsebrei und vegetarische Mahlzeiten	21
Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei	25
Milch-Getreide-Breie	28
Getreide-Obst-Breie	32
Obst-Pürees	36



# Der Ernährungsplan im ersten Lebensjahr

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (FKE) beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit der Förderung einer gesunden Ernährung bei Kindern. So wurde unter anderem der "Ernährungsplan für das erste Lebensjahr' entwickelt. Er hat sich in der Praxis bewährt und gilt heute als Standard in der Ernährungsberatung in Deutschland. Deshalb dient er auch als Grundlage für die Rezepte in diesem Kochbuch. Er berücksichtigt neben den individuellen Entwicklungsschritten der Kinder und den Nährstoffmengen für ein gesundes Wachstum, auch die Gewohnheiten bei der Säuglingsernährung in Deutschland.

Der Ernährungsplan gliedert die Ernährung im ersten Lebensjahr in drei Abschnitte:

- Milchernährung
- Beikost (Breimahlzeiten)
- Familienkost

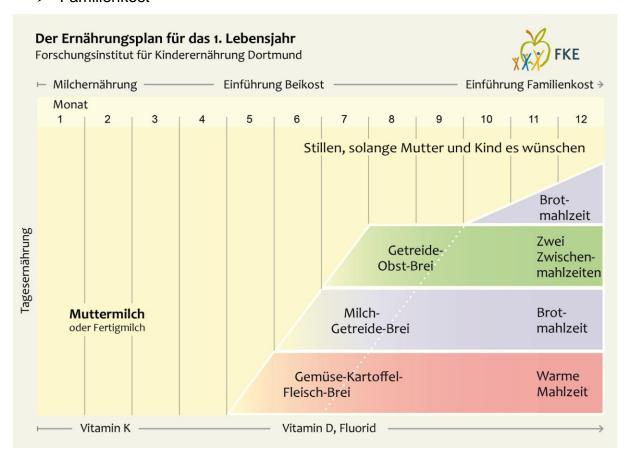


Abb: Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr



#### Tiefkühl-Lebensmittel als Alternative

Tiefkühlprodukte können bei der Zubereitung von Babybrei eine Alternative zu frischen Lebensmitteln darstellen. Gerade wenn wenig Zeit für den Einkauf und das Putzen von frischem Obst und Gemüse zur Verfügung steht, können Sie auch auf Tiefkühlkost zurückgreifen.

Beim sogenannten Schockfrosten werden die Lebensmittel schnell bei Temperaturen von unter minus 30 Grad Celsius eingefroren. Die Zellflüssigkeit bildet bei diesem schnellen Verfahren nur sehr kleine Eiskristalle, welche die empfindlichen Zellstrukturen der Produkte nicht beschädigen können. Dieses Verfahren ermöglicht es, dass Geschmack und Nährwerte der Lebensmittel optimal erhalten bleiben. Zudem bleiben bei der Lagerung tiefgekühlter Produkte wichtige ernährungsphysiologische Inhaltsstoffe, z.B. Vitamin C oder sekundäre Pflanzenstoffe, besser erhalten als in Frischware bzw. in Dosen- oder Glaskonserven.

# Tipps zu Auswahl und Einkauf von TK-Lebensmitteln

- Für die Zubereitung von Babybreien eignen sich tiefgekühlte Gemüse-, Obst- oder Fleischprodukte. Diese sollten naturbelassen sein und keine Zusätze wie Fett oder Sahne enthalten.
- Sie sollten TK-Produkte im Supermarkt möglichst erst zum Schluss in den Einkaufswagen legen und dann zügig nach Hause ins Tiefkühlfach bringen. Achten Sie darauf, dass die Verpackung des Produktes intakt ist.
- ➤ Für den Transport vom Supermarkt nach Hause eignen sich am besten Isolier-/
  Tiefkühltaschen. Haben Sie mehrere gefrorene Produkte gekauft, können Sie diese
  während des Transportes nebeneinander legen, so entsteht eine indirekte
  Wärmeisolierung.
- Um die Qualit\u00e4t der Produkte zu sichern, achten Sie bei der Zubereitung der TK-Produkte auf die Empfehlungen und Zubereitungshinweise der Hersteller auf der Verpackung.
- ➤ Entfernen Sie vor dem Auftauen die Verpackung der TK-Produkte, sofern diese vor der Zubereitung aufgetaut werden müssen. Tauen Sie TK-Produkte langsam und schonend im Kühlschrank auf (nicht bei Zimmertemperatur). Planen Sie hierfür die



- entsprechende Auftauzeit mit ein. Bei manchen Produkten ist es mögliche diese in der Mikrowelle aufzutauen. Beachten Sie hierzu die Herstellerangaben.
- ➤ Tiefgekühlte Produkte können Sie sehr einfach portionieren. Entnehmen Sie daher immer nur die tatsächlich benötigte Menge und bewahren Sie den Rest einfach weiter im Tiefkühlfach auf.
- > Breie, die Sie mit TK-Produkten zubereitet haben, dürfen Sie portionsweise erneut tiefkühlen und zu einem späteren Zeitpunkt erwärmen und verfüttern.
- ➤ Tiefgekühlten Brei können Sie ca. 2 Monate bei -18°C lagern. Hierfür eignen sich Gefriergeräte mit drei oder vier Sternen

#### Hinweis:

➤ Tiefgefrorenes Beerenobst sollte vor der Verwendung im Brei vollständig durch erhitzt werden, da das Tiefgefrieren der Beeren auf die Viren keinen abtötenden Effekt hat.

Nachfolgend finden Sie einige Anbieter von Tiefkühl-Lebensmitteln und deren Produkte, die sich für die Zubereitung von Breimahlzeiten eignen (Stand 06/2014).

6



Produktgruppe/	Obst	Gemüse	Fleisch	Fisch
Anbieter				
Aldi	Winterfruchtmix	Blumenkohl		Kabeljaufilet
	Sommerfruchtmixe	Pfifferlinge		Lachsfilet
		Steinpilze		Wildlachsfilet
		Kaisergemüse		Pangasiusfilet
				Alaska Seelachsfilet
				Zanderfilet
Basic	Himbeeren	Blumenkohl		Victoriasee-Barschfilet
	Erdbeeren	Brokkoli		Lachsforellenfilet
	Heidelbeeren	Blattspinat		Lachsfilet
	Beerenmischung	Spinat		Wildlachsfilet
		Brechbohnen		Pangasiusfilet
		Champignons		Schellfischfilet
		Erbsen		Seelachsfilet
		Erbsen & Möhren		
		Grünkohl		
		Mais		
		Gemüsemix		
Biosupermarkt	Himbeeren	Blumenkohl	Hackfleisch, Rind	Kabeljaufilet
·	Erdbeeren	Brokkoli	Hackfleisch, Geflügel	Lachsfilet
	Heidelbeeren	Blattspinat		Pangasiusfilet
	Beerenmischung	Brechbohnen		Schellfischfilet
	Sauerkirschen	Junge Erbsen		Seelachsfilet
		Erbsen		Schollenfilet



Produktgruppe/	Obst	Gemüse	Fleisch	Fisch
Anbieter				
Biosupermarkt		Karotten		
		Babymöhren		
		Grünkohl		
		Mais		
		Rosenkohl		
		Gemüsemix		
Edeka	Erdbeeren	Brokkoli		Kabeljau
	Heidelbeeren	Blattspinat		Pangasiusfilet
	Beerenmischung mit	Junger Spinat		Schellfischfilet
	Sauerkirschen	Brechbohnen		Seelachsfilet
	Früchtemix	Dicke Bohnen		Schollenfilet
	Beerenmischung	Prinzessbohnen		
	Himbeeren	Pfifferlinge		
	Tropische Fruchtmischung	Champignons		
	Mango	Junge Erbsen		
		Erbsen & Möhren		
		Zuckerschoten		
		Karotten		
		Pariser Karotten		
		Grünkohl		
		Porree		
Edeka		Paprikastreifen		
Eueka		Rosenkohl		



Produktgruppe/	Obst	Gemüse	Fleisch	Fisch
Anbieter				
		Blumenkohl		
		Zwiebelwürfel		
		Kohlrabi		
		Leipziger Allerlei		
		Suppengemüse		
Kaufland	Himbeeren	Blumenkohl	Hühnerfleisch, gekocht	Victoriasee-Barschfilet
	Erdbeeren	Brokkoli	Ente	Kabeljaufilet
	Heidelbeeren	Blattspinat		Lachsfilet
	Beerenmischung	Junger Spinat		Wildlachsfilet
	Mango	Brechbohnen		Pangasiusfilet
	Sauerkirschen	Dicke Bohnen		Schellfischfilet
	Preiselbeeren	Champignons		Seelachsfilet
	Exotische Obstmischung	Erbsen & Möhren		Alaska Seelachsfilet
		Zuckerschoten		Schollenfilet
		Karotten		Seehechtfilet
		Kürbis		Thunfisch Medaillons
		Grünkohl		Tilapia Filet
		Mais		Steinbeißerfilet
		Porree		Sardinen, ganz
		Pfifferlinge		Makrelen, ganz
Kaufland		Steinpilze		Karpfen, ganz
Kaufland		Waldpilzmischung		
		Rotkohl		



Produktgruppe/ Obst Gemüse Fleisch Fisch **Anbieter** Stielmus Schwarzwurzel Stangenspargel Kaisergemüse Suppengemüse Gemüsemix Gartenerbse Lidl Kabeljaufilet Himbeeren Blumenkohl Erdbeeren Prinzessbohnen Lachsfilet Wildlachsfilet Kaisergemüse Suppengemüse Alaska Seelachsfilet Gemüsemix Netto Himbeeren Blumenkohl Wildlachsfilet Sauerkirschen Brokkoli Pangasiusfilet Alaska Seelachsfilet Tropische Fruchtmischung (je Blattspinat nach Jahreszeit auch andere Junger Spinat Schollenfilet Fruchtmischungen) Prinzessbohnen Tilapia Filet Champignons Junge Erbsen Grünkohl Netto Kaisergemüse Sommergemüse Suppengemüse



Produktgruppe/ Obst Gemüse Fleisch Fisch **Anbieter** Brokkoli Lachsfilet Penny Blattspinat Wildlachsfilet Prinzessbohnen Alaska Seelachsfilet Grünkohl Kaisergemüse Gemüsemix Real Himbeeren Blumenkohl Dorade Brokkoli Lachsforellenfilet Erdbeeren Heidelbeeren Blattspinat Lachsfilet **Pangasius** Brombeeren Brechbohnen Alaska Seelachsfilet Dicke Bohnen Rote Johannisbeeren Beerenmischung Grüne Bohnen Schollenfilet Schattenmorellen Champignons Thunfisch Feine Erbsen Tilapia Filet Rhabarber Zanderfilet Exot. Obstmischung Erbsen & Karotten Baby-Karotten Pariser Karotten Grünkohl Paprikastreifen Real Stangenspargel Zwiebelwürfel Suppengemüse Gemüsemix EURO



Produktgruppe/ Fleisch Obst Gemüse Fisch

<b>J</b> .	•		
Anbieter			
		Gemüsemischung Mexiko	
REWE	Himbeeren	Blumenkohl	Alaska Heilbuttfilet
	Erdbeeren	Brokkoli	Kabeljau
	Heidelbeeren	Blattspinat	Lachsfilet
	Beerenmischung	Junger Spinat	Wildlachsfilet
	Mango	Brechbohnen	Pangasiusfilet
	Exot. Obstmischung	Dicke Bohnen	Alaska Seelachsfilet
		Prinzessbohnen	Nordseeschollenfilet
		Champignons	Thunfisch Medaillons
		Junge Erbsen	Zanderfilet
		Erbsen & Möhren	
		Fingermöhren	
		Grünkohl	
		Paprikastreifen	
		Rosenkohl	
		Stielmus	
		Steckrüben	
DEME		Stangenspargel	
REWE		Gemüsemix	
		Farmers Gemüse	
		Kaisergemüse	
		Suppengemüse	





Produktgruppe/ Obst Gemüse Fleisch Fisch **Anbieter** Brokkoli-Röschen Iglo Kabeljau Wildlachs Junger Spinat Prinzessbohnen Seelachs Junge Erbsen Pazifische Scholle Gartenerbsen Erbsen & Karotten Grünkohl Rosenkohl Rotkohl Farmers Gemüse Asia Gemüse Balkan Gemüse Garten Gemüse Königs-Gemüse Suppengemüse Himbeeren Blumenkohl Hasenrückenfilet Doradenfilet Eismann Brokkoli Erdbeeren Kabeljaufilet Süße Beerenmischung Blattspinat Lachsfilet Eismann Beerenfruchtmischung Limanda Aspera Brechbohnen Früchteteller Dicke Bohnen Rotbarschfilet Prinzessbohnen Regenbogenforellenfilet Schellfisch Champignons Alaska Seeachsfilet Junge Erbsen



Produktgruppe	e/ Obst	Gemüse	Fleisch	Fisch	
Anbieter					
		Feine Erbsen		Schollenfilet	
		Erbsen & Karotten		Saiblingsfilet	
		Karotten		Kap-Seehechtfilet	
		Grünkohl		Seezungenfilet	
		Mais		Steinbuttfilet	
		Porree		Red Snapper Filet	
		Paprikastreifen		Tilapia Rückenfilet	
		Pfifferlinge		St Petersfilet	
		Pilzmischung		Zanderfilet	
		Rosenkohl			
		Schwarzwurzel			
		Stangenspargel			
		Zwiebelwürfel			
		Steinpilze			
		Pariser Karotten			
		Baby-Karotten			
<b>=</b> •		Mangold			
Eismann		Grüner Spargel			
		Diverse Gemüsemisch	ungen		
Bofrost*	Himbeeren	Blumenkohl	Hähnchenbrustfilet	Kabeljaufilet	
	Erdbeeren	Brokkoli	Hähnchenschenkel	Lachsfilet	
	Heidelbeeren	Blattspinat		Pangasiusfilet	
	Feine Obstmischung	Junger Spinat		Rotbarschfilet	



Produktgruppe/ Obst Gemüse Fleisch Fisch **Anbieter** Früchteauslese Schellfischfilet Brechbohnen Prinzessbohnen Seelachsfilet Dicke Bohnen Alaska Seelachsfilet Champignons Schollenfilet Erbsen Tilapia Erbsen & Karotten Kaiserschoten Karotten Babymöhren Pilzmischung Rosenkohl Weißer Stangenspargel Grünkohl Mais Porree Paprikastreifen Kaisergemüse **Bofrost\*** Leipziger Allerlei Röschen Trio Gemüse-Mix Julienne Wirsing-Karotten-Mix Romanesco-Gemüsemix Suppengemüse









# Die Zubereitung von Babybrei

#### Kleines Küchenlexikon

Für die frische Zubereitung von Breien werden Küchengeräte und –utensilien benötigt, die in jedem Haushalt vorhanden sind, wie beispielsweise Messer, Kochtopf, Schneidebrett oder Pürierstab. Eingefrorene Breimahlzeiten können Sie in der Mikrowelle, im Wasserbad oder mit einem Babykostwärmer erhitzen. Für die Fütterung sollten Sie einen Hochstuhl, einen Babylöffel sowie ein bruchsicheres Schüsselchen verwenden. Nachfolgend sind einige Definitionen von wichtigen Küchenutensilien aufgelistet.

<u>Babykostwärmer:</u> Ein Babykostwärmer dient dem Erwärmen von abgepumpter Milch und Beikost durch Wasserdampf. Er gewährleistet ein gleichmäßiges Aufwärmen ohne dass sich Hitzeherde bilden.

<u>Dämpfeinsatz:</u> Ein Dämpfeinsatz kann sowohl im normalen, als auch in einem Schnellkochtopf zum Dämpfen von Speisen verwendet werden. Wichtig ist, dass das zugegebene Wasser im Topf nicht an den Einsatz heranreicht und sich somit die Lebensmittel nicht direkt im Wasser befinden. Die Lebensmittel werden hier lediglich durch den entstehenden Dampf gegart.

<u>Kartoffelstampfer:</u> Mit einem Kartoffelstampfer können Sie weich gekochte Kartoffeln, Gemüse oder Obst zerkleinern.

<u>Pürierstab:</u> Mit einem Pürierstab lassen sich nahezu alle Lebensmittel zerkleinern oder miteinander vermischen – insbesondere auch gefrorenes Obst.

Schneebesen: Aufgrund der Form des Schneebesens wird beim Rühren flüssiger Speisen in dem betreffenden Lebensmittel Luft eingeschlossen. Dadurch wird das Volumen vergrößert und das Lebensmittel wird fest. Dies macht man sich am häufigsten beim

Schlagen von Sahne zu Nutze. Der Schneebesen kann auch zum Glattrühren genutzt werden.

<u>Schnellkochtopf (= Dampfdrucktopf):</u> Ein Schnellkochtopf kann besonders dicht verschlossen werden, sodass auch heißer Wasserdampf nicht entweicht. Durch den erhöhten Druck kommt es zu einer Temperaturerhöhung. Dadurch werden Speisen im



Schnellkochtopf schneller gar. Ein weiterer Vorteil ist der geringere Vitaminverlust. Allerdings müssen Sie darauf achten, vor dem Öffnen des Deckels erst den Druck im Inneren des Gefäßes abzubauen, um Verbrühungen zu vermeiden – entweder durch Ablassen des Drucks über ein Ventil oder durch Erkalten.

<u>Sparschäler:</u> Mit einem Sparschäler können Sie schnell und leicht die Schalen von Obst und Gemüse, wie z.B. Karotten, sehr dünn entfernen.

# Weitere benötigte Küchenutensilien:

Schneidebrett



Die eigene Herstellung von Beikost bietet einige Vorteile: Sie können selber entscheiden, welche Zutaten verwendet werden und so auch die Zusammenstellung der Zutaten variieren, bewusst auf Zucker, Salz sowie starke Gewürze verzichten und Geld sparen. Viele Nahrungsmittel müssen bei der Zubereitung des Breies erhitzt werden. Die Definitionen einiger Garverfahren finden Sie nachfolgend.

Schneidemesser

<u>Dämpfen:</u> Dämpfen ist das Garen von Lebensmitteln in heißem Wasserdampf, d.h. bei einer Temperatur von mindestens 100°C. Am gängigsten ist das Dämpfen im Dampfdrucktopf (= Schnellkochtopf). Alternativ können Sie auch einen normalen Topf mit Dämpfeinsatz verwenden. Hier ist zu beachten, dass sich das Lebensmittel selbst nicht in der Flüssigkeit befindet, sondern lediglich durch den aufsteigenden heißen Wasserdampf gegart wird. Aus diesem Grund muss der Topf gut verschlossen sein, da sonst der Wasserdampf entweicht und das Lebensmittel nicht durchgart. Bei diesem schonenden

Messbecher



Garverfahren treten nur sehr geringe Verluste an Vitaminen und Mineralstoffen auf. Besonders geeignet ist es für wasserreiche Lebensmittel wie Gemüse.

<u>Dünsten:</u> Beim Dünsten gart man ein Lebensmittel bei Temperaturen um 100°C. Im Gegensatz zum Kochen wird hier statt in Flüssigkeit bzw. Fett im eigenen Saft des Lebensmittels und nur sehr wenig zugesetzter Flüssigkeit gegart. Daher bietet sich diese Methode v. a. für wasserreiche Produkte wie Gemüse oder Fisch an. Ein Vorteil ist, dass aufgrund des sparsamen Einsatzes von Flüssigkeit kaum Vitamine und Mineralstoffe verloren gehen.

Kochen: Beim Kochen werden ein oder mehrere Lebensmittel in viel Flüssigkeit (v. a. in Wasser) bei Temperaturen um den Siedepunkt gegart. Daher sind auch sehr hohe Vitamin- und Mineralstoffverluste u. a. durch Ausschwemmen möglich

Mikrowellengaren: Beim Mikrowellengaren werden Lebensmittel in der Mikrowelle durch elektromagnetische Wellen erhitzt. Dies ist ein sehr schnelles Garverfahren bei Temperaturen von 250°C bis 280°C. Allerdings sollte man auf eventuell entstandene Hitzeherde achten. Verrühren Sie in der Mikrowelle erhitzte oder gegarte Speisen nach dem Erwärmen gut.

Bei der Zubereitung von Babybreien sind Dämpfen, Dünsten oder Mikrowellengaren von Lebensmitteln gut geeignet und besonders schonend bei der Erhaltung der Nährstoffe. Nutzen Sie die Methode, die Sie am einfachsten umsetzen können.

# Küchenhygiene

Das Immunsystem von Säuglingen ist weniger weit entwickelt als das von Erwachsenen, so dass der kindliche Magen-Darm-Trakt anfälliger gegenüber Infektionen ist. Daher ist eine sorgfältige Hygiene bei der Zubereitung und Aufbewahrung von Beikost zu beachten. Für die Breizubereitung sollten nur frische und gesäuberte Lebensmittel verwendet werden. Selbstverständlich werden nur gereinigte Küchengeräte und -utensilien genutzt. Frischer Babybrei sollte außerdem sofort verfüttert, und nicht längere Zeit warm gehalten oder bei Zimmertemperatur stehen gelassen werden. Im Kühlschrank können Sie Babybrei bis zu 24 Stunden aufbewahren.



Um Zeit zu sparen können auch größere Mengen vorgekocht und eingefroren werden, so dass sie portionsweise wieder aufgetaut werden können. Zu beachten ist, dass tiefgefrorener Brei bei -18°C einige Monate haltbar ist und in der Mikrowelle oder über Nacht im Kühlschrank aufgetaut werden kann.



# Rezepte

Die Rezepte ergeben jeweils ein bis zwei Portion (etwa 200 g).

# Gemüsebrei und vegetarische Mahlzeiten

### Rezept 1: Karottengemüse

200 g TK-Möhren

1 EL Rapsöl

3 EL Wasser

Geben Sie die tiefgefrorenen Möhren in einen Topf und erhitzen Sie sie nach Packungsangabe. Alternativ reichen 3-4 Minuten bei 700 Watt in der Mikrowelle.

Zu den Möhren geben Sie das Öl und das Wasser und pürieren dieses solange, bis alles eine cremige Konsistenz hat. Ist der Brei noch zu dickflüssig, geben Sie noch ein bis zwei Löffel Wasser hinzu. Bevor Sie Ihr Baby füttern, testen Sie, ob der Brei nicht zu warm ist: Er sollte Körpertemperatur haben.

#### Rezept 4: Spinat-Kartoffel-Brei

125 g TK-Spinat (portionierbar, ohne Sahne)

75 g Kartoffeln

1 EL Obstsaft

1 EL Rapsöl

2 EL Wasser

Waschen und schälen Sie die Kartoffel. Schneiden Sie sie in kleine Stücke und garen diese gemeinsam mit dem Spinat in etwas Wasser. Sie können den Spinat mit den Kartoffeln auch für 3-4 Minuten bei 700 Watt in der Mikrowelle zubereiten.

Geben Sie alle Zutaten in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie sie. Ist der Brei noch zu dickflüssig, geben Sie noch ein bis zwei Löffel Wasser hinzu. Bevor Sie Ihr Baby füttern, testen Sie, ob der Brei nicht zu warm ist: Er sollte Körpertemperatur haben.



# Rezept 5: Spaghetti in Tomaten-Gemüsesugo

100 g TK-Möhren

1 kleine Tomate (ca. 50 g)

50 g Vollkorn-Nudeln, gegart

1 EL Obstsaft

1 EL Rapsöl

4 EL Wasser

Kochen Sie die Nudeln nach Packungsanweisung in etwas Wasser, bis diese gar sind. Würfeln Sie die Tomaten. Bereiten Sie die Möhren nach Packungsangabe in einem Topf oder bei ca. 700 W in der Mikrowelle zu. Ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit geben Sie die Tomaten hinzu.

Geben Sie alle Zutaten mit dem Wasser in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie sie. Ist der Brei noch zu dickflüssig, geben Sie noch ein bis zwei Löffel Wasser hinzu. Bevor Sie Ihr Baby füttern, testen Sie, ob der Brei nicht zu warm ist: Er sollte Körpertemperatur haben.

# Schritte bei der Breizubereitung am Beispiel des Rezeptes Spaghetti in Tomaten-Gemüsesugo:



# Diese Zutaten brauchen Sie:

- 100 TK-Möhren
- 2 Tomaten
- 50g Nudeln
- 1 EL Obstsaft
- 1 EL Rapsöl
- 4 EL Wasser



# Diese Küchengeräte brauchen Sie:

- Schneidebrett
- Töpfe
- Messer
- Esslöffel
- Pürierbecher
- Pürierstab



Die Spaghetti werden in einen Topf mit wenig Wasser



Dann können die Tomaten in kleine Stücke geschnitten werden.



Die Möhren werden ebenfalls erhitzt.



Die Nudeln und das Gemüse werden mit dem Pürierstab püriert.



24

Kochen Sie die Nudeln, bis sie gar sind.



Geben Sie die Tomatenstücke zusammen mit 4 EL Wasser in einen



Das Tomaten-Möhren-Gemisch wird in den Pürierbecher gegeben.



Der Orangensaft...



Die gewaschenen Tomaten werden halbiert.



... und erhitzen Sie die Tomaten für 3 Minuten.



Lassen Sie die gekochten Spaghetti in einem Sieb abtropfen...



... und das Rapsöl werden unter den Brei gerührt



Entfernen Sie danach den Strunk der Tomaten.



Danach werden die aufgetauten Möhren dazu gegeben.



... und geben Sie diese dann ebenfalls in den Pürierbecher.



Guten Appetit! 24



#### Gemüse-Kartoffel-Fleisch/Fisch-Brei

Die Rezepte ergeben jeweils eine Portion (etwa 200 g) für ein 5-8 Monate altes Baby.

# Rezept 1: Kürbis mit Kartoffeln und Rind

100 g TK-Kürbis

50 g Kartoffeln

30 g Rinderhack (frisch oder TK)

1 EL Obstsaft

1 EL Rapsöl

4 EL Wasser

Waschen und schälen Sie die Kartoffel. Schneiden Sie sie in kleine Stücke und garen diese gemeinsam mit dem Kürbis und dem Rinderhack in wenig Wasser.

Geben Sie alle Zutaten in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie sie. Ist der Brei noch zu dickflüssig, geben Sie noch ein bis zwei Löffel Wasser hinzu. Bevor Sie Ihr Baby füttern, testen Sie, ob der Brei nicht zu warm ist: Er sollte Körpertemperatur haben.



# Rezept 7: Gemüsereis mit Hähnchen

100 g TK-Gemischtes Gemüse

50 g Reis, gegart

30 g Hähnchen (z.B. Hähnchenschnitzel, frisch oder TK (pur))

1 EL Obstsaft

1 EL Rapsöl

8 EL Wasser

Bereiten Sie den Reis nach Packungsangabe zu. Schnitzel waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Garen Sie Fleisch und Gemüse gemeinsam in wenig Wasser (ca. 10-12 Minuten).

Geben Sie alle Zutaten in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie diese. Ist der Brei noch zu dickflüssig, geben Sie noch ein bis zwei Löffel Wasser hinzu. Bevor Sie Ihr Baby füttern, testen Sie, ob der Brei nicht zu warm ist: Er sollte Körpertemperatur haben.



# Rezept 11: Lachs mit Broccoli-Blumenkohl und Kartoffeln

50 g TK-Broccoli

50 g TK-Blumenkohl

50 g Kartoffeln

30 g TK-Lachs

1 EL Obstsaft

2 EL Rapsöl

4 EL Wasser

Waschen und schälen Sie die Kartoffel und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Schneiden Sie auch den Lachs in kleine Stücke. Garen Sie das Gemüse gemeinsam mit dem Lachs in wenig Wasser (ca. 12-15 Minuten).

Geben Sie alle Zutaten in ein geeignetes Gefäß und pürieren Sie diese. Ist der Brei noch zu dickflüssig, geben Sie noch ein bis zwei Löffel Wasser hinzu. Bevor Sie Ihr Baby füttern, testen Sie, ob der Brei nicht zu warm ist: Er sollte Körpertemperatur haben.



#### Milch-Getreide-Breie

# Rezept 1: Dinkelbrei mit Himbeere und Apfel

200 ml Milch mit 3,5% Fettanteil

6 EL Dinkelflocken

1 EL TK-Himbeeren

1 kleiner Apfelschnitz (ca. 10 g)

Erwärmen Sie die Milch und geben die Flocken dazu. Je nach Hersteller kann die Menge der Flocken unterschiedlich sein, achten Sie deshalb auch bitte auf die Packungsangaben. Schälen Sie waschen und schälen Sie den Apfel und schneiden Sie ihn in kleine Stücke. Geben Sie das Obst (Apfel, Himbeeren) in einen Topf und erhitzen es 3-5 Minuten und pürieren sie es. Rühren Sie anschließend das Obst unter den Getreidebrei.

Testen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.

# Schritte bei der Breizubereitung am Beispiel des Rezeptes Dinkelbrei mit Himbeere und Apfel:



Diese Zutaten brauchen Sie:

- 200ml Milch (3,5% Fett)
- 6 EL Dinkelflocken
- 1 EL TK-Himbeeren
- 1 kleiner Apfelschnitz (ca. 10 g)



# Diese Küchengeräte brauchen Sie:

- Schneidebrett
- Sparschäler (oder Küchenmesser)
- Töpfe
- Messer
- Esslöffel
- Pürierbecher
- Pürierstab



Der gewaschene Apfel wird zuerst geschält.



Danach wird der Apfel halbiert.



Das Kerngehäuse des Apfels wird entfernt...



... und der Apfel in kleine Stücke geschnitten.



Die Apfelstücke werden in einen Topf mit wenig Wasser gegeben.



Danach die Himbeeren hinzufügen...



...und den Topf erhitzen, bis das Obst weich



Die Milch wird ebenfalls in einen Topf gegeben.



Die Milch langsam auf ca. 50 °C erwärmen.



Die Dinkelflocken werden in die warme Milch gegeben.



Rühren Sie das Milch-Flocken-Gemisch gut um und lassen Sie es



Das gekochte Obst kann dann unter den Milchbrei gerührt werden.



Große Obststücke sollten mit einer Gabel zerdrückt werden.



Alternativ kann das rohe Obst mit dem Pürierstab zerkleinert werden.



Guten Appetit!



# Rezept 3: Erdbeer-Mango Haferbrei

200 ml Milch mit 3,5% Fettanteil

5 EL feine Haferflocken

1 EL TK-Erdbeeren

1 EL TK-Mango

Erwärmen Sie die Milch und geben die Haferflocken dazu. Je nach Hersteller kann die Menge der Flocken unterschiedlich sein, achten Sie deshalb auch bitte auf die Packungsangaben. Geben Sie das Obst in einen Topf und erhitzen Sie es 3-5 Minuten. Pürieren Sie das Obst und geben es in den Brei. Alternativ geben Sie das gegarte Obst direkt in den Brei und zerdrücken es mit einer Gabel.

Testen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.



#### **Getreide-Obst-Breie**

# Rezept 1: Kirsch-Bananen-Brei mit Haferflocken

100 ml Wasser

3 EL Instant-Haferflocken

50g TK-Kirschen

½ Banane reife

1 EL RapsRapsöl

Erwärmen Sie das Wasser und geben die Flocken hinzu. Achten Sie dabei auch auf die Packungsangabe des Herstellers. Bei längerem Stehen kann das Getreide nachdicken.

Pürieren Sie die gefrorenen Kirschen und die Banane gemeinsam und geben das Obst in den Brei. Alternativ tauen Sie die Beeren in der Mikrowelle auf (Auftauprogramm). Geben Sie das Obst mit dem Öl direkt in den warmen Brei und zerdrücken es mit einer Gabel.

# Schritte bei der Breizubereitung am Beispiel des Rezeptes Kirsch-Bananen-Brei mit Haferflocken:



# Diese Zutaten brauchen Sie:

- 100ml Wasser
- 3 EL Instant-Haferflocken
- 50g TK-Kirschen
- ½ reife Banane
- 1 EL Öl



# Diese Küchengeräte brauchen Sie:

- Schneidebrett
- Töpfe
- Messer
- Esslöffel
- Pürierbecher
- Pürierstab



Geben Sie das Wasser in einen Topf.



Erhitzen Sie das Wasser auf 50°C.



Danach können die Haferflocken in das warme Wasser gerührt werden.



Rühren Sie den Brei gut um und lassen Sie die Flocken evtl. nachdicken.



Die Banane wird geschält...



... und in Stücke geschnitten.



Geben Sie die Banane zu dem Brei.



Die Kirschen können ebenfalls zu dem Brei gegeben werden.



Das Rapsöl wird unter den Brei gerührt.



Zerdrücken Sie dir Früchte mit einer Gabel.



Alternativ kann das Obst mit dem Pürierstab zerkleinert werden.



Guten Appetit!

# Rezept 7: Erdbeer-Zwieback-Brei

100 ml Wasser

1 Zwieback

100g TK-Erdbeeren

1 EL Rapsöl

Kochen Sie das Wasser und geben den Zwieback hinzu bis dieser im Wasser aufgelöst ist.

Geben Sie die Erdbeeren in einen Topf und erhitzen Sie das Obst 3-5 Minuten. Pürieren Sie das Obst und geben es mit dem Öl in den Brei. Alternativ geben Sie die gegarten Erdbeeren direkt in den Brei und zerdrücken sie mit einer Gabel.

Testen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.

**Obst-Pürees** 

Sie können die Obst-Pürees als Zutat für Getreide-Obst- und Milch-Getreide-Breie

nutzen. Die Obstpürees reichen je nach Brei für zwei (Getreide-Obst-Brei) oder 5-6

Portionen (Milch-Getreide-Brei). Alternativ können Sie die Reste für sich als

Smoothie verwenden.

Rezept 1: Erdbeeren-Himbeer-Mango-Püree

100 g TK-Erdbeeren

60 g TK-Himbeeren

40 g TK-Mango

Geben Sie das gefrorene Obst in einen Topf und erhitzen Sie das Obst 3-5 Minuten.

Pürieren Sie die Früchte danach.

Rezept 4: Kirsch-Bananen-Püree

100 g Bananen

100 g TK-Kirschen

Geben Sie die Kirschen in eine mikrowellengeeignete Schüssel und tauen Sie diese

in der Mikrowelle auf (Auftauprogramm). Fügen Sie den Kirschen die Banane hinzu

und pürieren Sie danach die Früchte.

36