



Rezepte > Andere

# Babybrei mit Karotten, Süßkartoffel und Kabeljau

Zeit gesamt  
🕒 20min

Zubereitungszeit  
🍲 10min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Karotten               | 100 g |
| Süßkartoffeln          | 50 g  |
| Kabeljau, tiefgefroren | 20 g  |
| Rapsöl                 | 1 EL  |

## Zubereitung

1. Karotten schälen, Enden entfernen und klein würfeln. Süßkartoffel schälen und ebenfalls klein würfeln. Kabeljau waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Karotten und Süßkartoffeln mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 10 Min. garen. Kabeljau zugeben und weitere ca. 5 Min. garen.
3. Anschließend alles abgießen. Kochwasser auffangen. Im Topf Gemüse, Fisch, Öl und 2–3 EL vom Kochwasser fein pürieren. Karotten-Süßkartoffel-Kabeljau-Brei umfüllen, abkühlen lassen und füttern.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 176 kcal |
| Kohlenhydrate  | 20 g     |
| Eiweiß         | 5 g      |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 9 g      |