



Rezepte > Andere

Babybrei mit Seelachs, Brokkoli und Kartoffeln

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Brokkoli	100 g
Seelachsfilet, tiefgefroren	20 g
Rapsöl	1 EL
Kartoffeln, festkochend	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Kartoffel schälen, waschen und klein würfeln. Seelachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.
2. In den Mixtopf etwa 500 ml Wasser geben. Im Dampfgaraufsatz Kartoffeln, Brokkoli und Seelachs Dampfgarstufe/25 Min. weich garen.
3. Anschließend Garflüssigkeit umfüllen. Im Mixtopf alles mit Öl und 40 ml Garflüssigkeit fein pürieren. Babybrei mit Seelachs, Brokkoli und Kartoffeln abkühlen lassen, umfüllen und füttern.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	199 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g