



Grundrezept Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei



Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍲 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	50 g
Gemüse	100 g
Fleisch	20 g
Orangensaft	3 EL
Rapsöl	1 EL

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Gemüse waschen oder schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Fleisch waschen und klein schneiden.
2. In einem Topf Kartoffeln, Fleisch und Gemüse mit Wasser bedeckt aufkochen und ca. 15 Min. weich garen.
3. Anschließend mit Öl und Fruchtsaft fein pürieren. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei abkühlen lassen, umfüllen und füttern.

Info: Als Gemüse können zum Beispiel Karotten, Pastinaken, Brokkoli, Blumenkohl oder Kohlrabi verwendet werden. Das im Orangensaft enthaltene Vitamin C sorgt für eine bessere Eisenaufnahme.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	126 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	9 g