



Rezepte > Andere

Grundrezept Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

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 den Mixtopf etwa 500 ml Wasser geben. Im Dampfgaraufsatz Kartoffeln, Fleisch und Gemüse Dampfgarstufe/25 Min. weich garen.
3. Anschließend Garflüssigkeit umfüllen. Im Mixtopf alles mit Öl, Orangensaft und 40 ml Garflüssigkeit 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