

Kochkurs für junge Eltern

Frau Anni Pratl, Leiterin des Kochkurses, Ecole 7540 Güssing



Rezepte

Der erste Gemüsebrei

Zutaten für 1 Portion
Ab dem 5. Monat:

- 1 Kartoffel ca. 50 g
- 100 g Karotten
- 1 Eßl. Butter
- 2-3 Eßl. Orangensaft

Zubereitung:
Dauer: etwa 25 min

Die Kartoffel waschen und ungeschält 20-25 min kochen. Die Karotten waschen, schälen und kleinschneiden. Mit etwas Wasser ca. 15 min dünsten. Die Kartoffeln schälen und mit dem Fett zu den Karotten geben. Alles mit dem Pürierstab kurz pürieren und mit dem Orangensaft verdünnen.

Zartes Fenchel-Gemüse

Zutaten für 1 Portion
Ab dem 5. Monat

- 1 Kartoffel etwa 50 g
- 100 g Fenchelknolle
- 1 Prise Kümmel
- 1 Eßl. Butter

Zubereitung:
Dauer: etwa 25 min

Die Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Fenchel waschen, fleckige, dunkle Stellen entfernen und die Knolle klein schneiden. Beides mit etwas Wasser und dem Kümmel zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze ca. 15 min Garen. Den Kümmel entfernen und das Gemüse mit Pürierstab pürieren und dabei die Butter unterrühren.

Gemüsebrei vegetarisch

Zutaten für 1 Portion
Ab dem 5. Monat

- 100 g Karotten
- 20 g Hirseflocken
- 1 kleiner Apfel
- 2 Eßl. Orangensaft
- 1 Eßl. Butter

Zubereitung:
Dauer: 20 min

Die Karotten schälen und klein schneiden. In 150ml Wasser zum Kochen bringen, 15 min bei schwacher Hitze garen. Die Hirseflocken einstreuen und den Brei unter ständigem Rühren aufkochen lassen, vom Herd nehmen. Apfel waschen, schälen und kleinschneiden. Mit dem Saft in den Brei geben, mit dem Pürierstab fein pürieren und die Butter unterrühren.