Stadt Luzern
Mütter- und Väterberatung
Region Luzern

Brei - Rezepte

Gemüsebrei (1 Portion)	
Zutaten	*Zubereitung*
100 g Karotten (geschält) 1,5 dl Wasser 1 kl. Apfel (geschält) 2-3 EL Hirseflocken 1 TL Rapsöl	klein schneiden und in kochendes Wasser geben 15 Min. bei schwacher Hitze garen klein schneiden, mit Hirseflocken zusammen dem Brei beigeben und unter ständigem Rühren aufkochen daruntermischen pürieren und lauwarm verabreichen

Kürbisbrei (1-1.5 Portionen)	
Zutaten	*Zubereitung*
100 g Kartoffeln (geschält) 200 g Kürbis (geschält) 1 TL Rapsöl	klein schneiden und in wenig Wasser10 Min. köcheln lassen in kleine Würfel schneiden, beigeben und weich kochen daruntermischen pürieren und lauwarm verabreichen

Stadt Luzern
Regionale Mütter- und Väterberatung
Kasernenplatz 3, Postfach 7860
6000 Luzern 7
Telefon: 041 208 73 33
Fax: 041 208 73 32
E-Mail: mvb@stadtluzern.ch
www.muetterberatung-luzern.ch

Gemüsebrei **mit Rind-oder Kalbfleisch** (4 Portionen)	
Zutaten	*Zubereitung*
1 kl. Rande, geschält (ca. 150 g) 350 g Kartoffeln (geschält) 350 g Fenchel oder anderes Gemüse 100 g Rind- oder Kalbfleisch 2.5 dl Wasser 1-2 TL Rapsöl 1-2 EL Obstsaft	. zugedeckt daru	Gemüse in kleine Würfel schneiden in dünne Streifen schneiden Gemüse und Fleisch bei schwacher Hitze 15 Min. zugedeckt köcheln lassen alles zusammen pürieren und portionenweise einfrieren *Nach dem Auftauen und Aufwärmen pro Portion:* daruntermischen

Gemüsebrei mit Fisch (3 Portionen)	
Zutaten	*Zubereitung*
250 g Kartoffeln (geschält) 250 g Karotten (geschält) 100 g Broccoliröschen 1.5–2 dl Wasser 100 g Fischfilet ohne Gräten evt. 1 Bund Petersilie 1-2 TL Rapsöl	 Gemüse klein schneiden und im Wasser 15 Min. garen beigeben und 5 Min. weitergaren hinzufügen alles pürieren und portionenweise einfrieren *Nach dem Auftauen und Aufwärmen pro Portion:* daruntermischen