

VEGETARISCHE MITTAGSBREIE

viermal Gemüse satt

HIRSE-KÜRBIS-APFEL-BREI

FÜR 4 PORTIONEN – AB 5. MONAT

250 g Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. 500 g Hokkaido-Kürbis ebenfalls würfeln. Beides mit 200 ml Wasser zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. 150 g milde Äpfel (z. B. Elstar) waschen, trocken reiben, entkernen und würfeln. 5 Min. mitgaren. 50 g Hirseflocken (Instant) einrühren. Den Brei unter ständigem Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen. 120 ml Apfeldirektsaft und 5 EL Öl zugeben. Alles fein pürieren, bei Bedarf mit Wasser verdünnen. 1 Portion abnehmen, den Rest einfrieren.

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 245 kcal, 3 g E, 13 g F, 30 g KH

COUSCOUSBREI

FÜR 4 PORTIONEN – AB 5. MONAT

300 g Hokkaido-Kürbis waschen, putzen und würfeln. 1 rote Paprika waschen, halbieren, putzen und grob zerteilen. Kürbis- und Paprikawürfel mit 300 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. weich dünsten. Inzwischen 80 g Couscous mit 250 ml heißem Tomatensaft mischen und quellen lassen. Couscous, 3 EL Tahin (Sesampaste) und 2 EL Rapsöl zum Gemüse geben. Alles fein pürieren. 1 Portion abnehmen, den Rest einfrieren.

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion ca. 270 kcal, 7 g E, 15 g F, 27 g KH

MANGOLD-KARTOFFEL-EI-BREI

FÜR 4 PORTIONEN – AB 5. MONAT

500 g Mangold waschen, die Blattrippen heraus-schneiden und fein hacken. Die Blätter grob hacken. 250 g Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. 2 Eier 8 Min. kochen, abschrecken und pellen. Die Kartoffelwürfel mit den Mangoldstielen in 150 ml Wasser aufkochen, bei schwacher Hitze 15 Min. köcheln lassen. Mangoldblätter in den letzten 5 Min. mitdünsten. Vom Herd nehmen. Die Eier, 4 EL Rapsöl und 100 ml Apfeldirektsaft dazugeben. Alles fein pürieren. 1 Portion abnehmen, den Rest einfrieren.

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca. 185 kcal, 6 g E, 13 g F, 11 g KH

QUINOABREI MIT CHINAKOHL

FÜR 4–6 PORTIONEN – AB 5. MONAT

50 g Quinoa in einem Sieb waschen. 300 g Pastinaken waschen, schälen und klein würfeln. Pastinaken mit Quinoa in 200 ml Wasser zugedeckt in 15 Min. weich kochen. 400 g Chinakohl waschen, Blattrippen fein, Blätter grob hacken. Beides in den letzten 5 Min. zum Quinoa-Mix geben und mitkochen. Vom Herd nehmen und noch 5 Min. quellen lassen. 5 EL Rapsöl und 100 ml Orangensaft dazugeben und fein pürieren. 1 Portion abnehmen, den Rest einfrieren.

Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion ca. 205 kcal, 3 g E, 14 g F, 17 g KH