

KÜCHENRATGEBER

DAGMAR VON CRAMM

KOCHEN FÜR BABYS

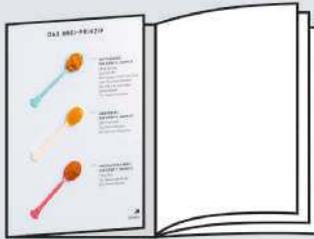


GU

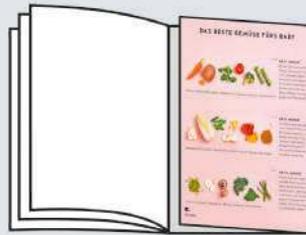
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

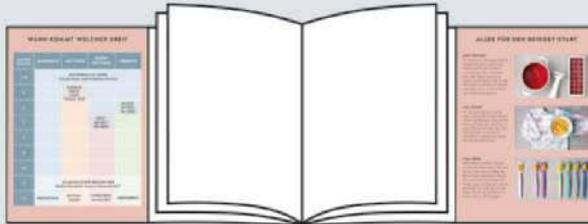
DAS BREI-
PRINZIP



OBST UND
GEMÜSE FÜRS
BABY



Immer griffbereit:
WANN KOMMT
WELCHER BREI?



Immer griffbereit:
ALLES FÜR DEN
BEIKOST-START

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06
5.-6. MONAT



22
7.-8. MONAT



36
9.-10. MONAT



46
11.-12. MONAT

- 04 DIE AUTORIN
- 05 DER ERSTE BREI
- 09 COVERREZEPT
- 58 WAS MACHE ICH, WENN ...
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



1



2



3

GEMÜSE-KARTOFFEL-FLEISCH-BREI

FÜR DEN VORRAT | AB ANFANG 5. MONAT



4



5



6

500 g Kartoffeln
200 g mageres Rindfleisch (z. B. für
Rouladen oder Tatar)
1 kg Möhren
300 ml naturtrüber Apfeldirektsaft
100 ml Rapsöl

- 1** Die Kartoffeln waschen (Bild 1) und mit Schale in 20–25 Min. in wenig Wasser gar kochen.
- 2** Das Rindfleisch in schmale Streifen schneiden (Bild 2). Die Möhren waschen und in Scheiben schneiden.
- 3** Die Möhren und das Fleisch mit ca. 250 ml Wasser in einem Topf einmal aufkochen und zugedeckt in 15–20 Min. weich garen (Bild 3).
- 4** Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dann pellen (Bild 4). Durch eine Kartoffelpresse zum Fleischmix drücken oder in Stücke schneiden und dazugeben.
- 5** Apfelsaft und Öl zum Möhren-Kartoffel-Fleisch-Mix geben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren (Bild 5). Den Brei abkühlen lassen, in 12 Portionen teilen und in Gefrierdosen oder -beuteln tiefkühlen.

GU
CLOU

Nutzen Sie den Schnellkochtopf: Die Kartoffeln waschen, schälen und im Ganzen mit den unzerteilten Möhren, dem klein geschnittenen Fleisch und Wasser 15 Min. bei Stufe 1 im Schnellkochtopf garen, dann mit dem Pürierstab zerkleinern. Öl und Saft unterrühren.



Für 5 Portionen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 175 kcal, 6 g E, 13 g F, 8 g KH

ZUCCHINIBREI MIT LACHS

OMEGA-3-FETTSÄUREN | AB ANFANG 5. MONAT

250 g Kartoffeln
300 g Zucchini
100 g Lachsfilet
300 g Tomaten
5 EL Rapsöl

TIPP

Wenn Ihr Kind empfindlich ist und leicht wund wird, können Sie die Tomaten häuten: Dazu kreuzweise einschneiden, kochend heiß überbrühen, kurz ziehen lassen und dann die Haut abziehen.

- 1 Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Wasser in 20–25 Min. gar kochen.
- 2 Die Zucchini waschen, putzen und klein schneiden. In einem Topf mit 5 EL Wasser zugedeckt ca. 15 Min. dünsten. Das Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Nach 10 Min. zu den Zucchiniwürfeln in den Topf geben.
- 3 Die Tomaten vierteln, dabei den Stielansatz herausschneiden. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann pellen und durch die Presse drücken.
- 4 Tomaten und Öl zum Zucchini-Lachs-Mix geben, aufkochen und fein pürieren. Dann die Kartoffeln unterrühren. Den Brei in 5 Portionen teilen und in Gefrierdosen oder -beuteln tiefkühlen.



Für 5 Portionen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 200 kcal, 4 g E, 11 g F, 22 g KH

GEMÜSEBREI MIT HIRSE 🍃

VIELE MINERALSTOFFE | AB ANFANG 5. MONAT

250 g Pastinaken
250 g Kartoffeln
250 g Brokkoli
50 g zarte Hirseflocken
150 ml naturtrüber
Apfeldirektsaft
5 EL Rapsöl

TIPP

Pastinaken helfen den Stuhl weich zu halten: Sie enthalten das prebiotisch wirksame Inulin, das die Darmtätigkeit anregt.

- 1 Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen, die Stiele in kleine Würfel schneiden.
- 2 Pastinaken und Kartoffeln in wenig Wasser in einem Topf zugedeckt bei kleiner Hitze in 12–15 Min. gar kochen. Nach 5 Min. die Brokkoliröschen in einen Dämpfeinsatz darüberstellen und mitgaren.
- 3 Die Flocken einrühren und den Brei unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Den Brei vom Herd nehmen. Den Apfelsaft und das Öl unterrühren und alles mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei nach Bedarf Wasser zufügen. Den Brei in 5 Portionen teilen und in Gefrierdosen oder -beuteln tiefkühlen.



MILCH-GETREIDE-BREI

GRUNDREZEPT ABENDBREI | AB ANFANG 6. MONAT

200 ml Vollmilch
25 g Hafer- oder Hirseflocken
2 EL Fruchtpüree (aus dem Glas
oder selbst gemacht)

GU CLOU

Nach 4–6 Wochen hat Ihr Baby sich an den Mittagsbrei gewöhnt und verputzt schon eine volle Portion. Jetzt ist es Zeit für den nächsten Brei. Er wird meist abends gegeben und enthält 200 ml Milch, die Ihr Baby nun verträgt. Das enthaltene Milchfett scheint Allergien vorzubeugen. Verwenden Sie deshalb Vollmilch. Auch der Milchzucker ist unproblematisch: Muttermilch enthält davon viel mehr als Kuhmilch. Damit die tägliche Eiweißportion nicht zu hoch wird, aber nicht mehr als 200 ml geben!

- 1** Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Die Getreideflocken mit einem Schneebesen einrühren.
- 2** Die Mischung zum Kochen bringen, dabei ständig mit dem Schneebesen rühren. Je nach Flocken bei kleiner Hitze 1–2 Min. köcheln lassen.
- 3** Den Topf vom Herd nehmen, das Fruchtpüree unter den Brei rühren. Den Brei auf Handwärme abkühlen und noch 1–2 Min. quellen lassen.



OFEN GEMÜSE MIT LINSEN-HUMMUS

FINGERFOOD | AB 8. MONAT

600 g Kartoffeln
400 g Süßkartoffeln
400 g kleine Zucchini
4 EL Rapsöl
2 EL gehackter Rosmarin
60 g rote Linsen
3 EL Zitronensaft
2 EL Tahin (Sesampaste)
Salz, Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel

- 1** Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffel und Süßkartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs durchschneiden und in der Mitte halbieren, beiseitelegen.
- 2** Kartoffeln und Süßkartoffeln mit 2 EL Öl und Rosmarin mischen. Beides auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in 25–30 Min. weich garen. Zucchini 15 Min. später dazugeben.
- 3** Inzwischen Linsen mit ca. 250 ml Wasser ca. 20 Min. kochen. Den Zitronensaft, übriges Öl und Tahin zu den gegarten Linsen geben und cremig pürieren.
- 4** Dem Baby Kartoffeln und Gemüse mit etwas Hummus als Fingerfood anbieten. Für eine Breivariante 2 EL Hummus mit ca. einem Fünftel vom Kartoffel-Gemüse-Mix zu Brei pürieren, dabei nach Bedarf Wasser dazugeben. Den Rest portionsweise einfrieren.
- 5** Für die Erwachsenen den Kartoffel-Gemüse-Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hummus mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.

LÖFFELWEISE DURCHS 1. JAHR



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Kochen für Babys – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste bei der Zubereitung immer im Blick

Bewährte und neue Rezepte vom ersten Brei bis zu den ersten
gemeinsamen Mahlzeiten plus extra viel Experten-Know-how



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6851-1



www.gu.de