

Woche 5: Rezepte für Montag

Thunfisch-Frikadellen

1 Portion

Zutaten

- 1 kleine Dose Thunfisch, abgetropft
- 2 EL Semmelbrösel, weiß oder braun
- 1/2 EL Thymian
- 1 Ei, aufgeschlagen
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 2 große Kartoffeln zum Pürieren
- 1 Handvoll Cherrytomaten

Zubereitung

Kochen Sie die Kartoffeln weich. Mischen Sie den zerdrückten Thunfisch mit den Semmelbröseln, dem Thymian und der Zitronenschale, mischen Sie nach und nach das Ei unter. Formen Sie die Masse zu kleinen Frikadellen. Erhitzen Sie Öl in einer Pfanne und braten Sie die Fischfrikadellen von allen Seiten braun.

Gießen Sie die Kartoffeln ab und pürieren Sie sie. Die Cherrytomaten zum Essen servieren.

Kartoffel-Pastinaken-Hafer-Brei

1 Portion

Zutaten

- 50 g Kartoffel von Ihrem Essen, geschält und klein geschnitten
- 100 g Pastinake, geschält und klein geschnitten
- 3 EL Haferflocken
- 20 ml Apfelsaft
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung

Kartoffel und Pastinake in Wasser weich garen. Pürieren Sie dann die Kartoffeln, Karotten und die Haferflocken mit dem Saft und dem Öl.

Hähnchen mit Pilzrisotto

4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 300 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, geschält und fein geschnitten
- 400 g Pilze, grob zerkleinert
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 1 EL getrockneter Thymian
- 350 g Risottoreis (2 EL für Ihr Baby)
- 1 Liter heiße, schwach gesalzene Hühnerbrühe
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Erhitzen Sie das Öl in einem Topf und braten Sie die Hähnchenwürfel fünf Minuten. Geben Sie die Zwiebeln dazu und braten Sie sie weitere zwei Minuten.

Jetzt die Pilze, Thymian und Knoblauch zufügen, alles verrühren und eine Minute weiterkochen. Dann den Reis und ein Drittel der Brühe zugeben.

Unter Rühren weiterkochen, bis der Reis die Brühe aufgesogen hat, dann das nächste Drittel angießen. Wenn das eingekocht ist, das letzte Drittel zufügen und genauso verfahren. Mit Pfeffer abschmecken und noch einige Minuten weiter köcheln lassen.

Milch-Reis-Brei

1 Portion

Zutaten

- 200 ml Vollmilch 3,5% oder Säuglingsmilch
- 2 EL Reis von Ihrem Essen
- 20 g Heidelbeeren

Zubereitung

Erwärmen Sie die Milch, rühren Sie den Reis von Ihrem Essen hinein und lassen Sie dies etwa 10-15 Min. quellen. Beeren gründlich waschen, zugeben und kurz mit quellen lassen. Pürieren Sie den Brei mit den Heidelbeeren in die gewünschte Konsistenz.

Einkaufsliste

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Thunfisch | <input type="checkbox"/> Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> Semmelbrösel | <input type="checkbox"/> 400 g Pilze |
| <input type="checkbox"/> Thymian | <input type="checkbox"/> Knoblauch |
| <input type="checkbox"/> Ei | <input type="checkbox"/> Risottoreis |
| <input type="checkbox"/> Zitronenschale | <input type="checkbox"/> Hühnerbrühe |
| <input type="checkbox"/> 2 große Kartoffeln | <input type="checkbox"/> Vollmilch |
| <input type="checkbox"/> Cherrytomaten | <input type="checkbox"/> Heidelbeeren |
| <input type="checkbox"/> Pastinake | |
| <input type="checkbox"/> Haferflocken | |
| <input type="checkbox"/> Apfelsaft | |
| <input type="checkbox"/> 300 g Hähnchenbrust | |