

Woche 2: Rezepte für Mittwoch

Linsen mit Orangen und Pitabrot

1 Portion

Zutaten

- 100 g Linsen
- 300 ml Wasser
- 50 ml Orangensaft
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

Kochen Sie die Linsen in einem Topf mit Wasser zugedeckt etwa 20 Minuten lang weich. Gießen Sie das Wasser ab und schütten Sie die Linsen zurück in den Topf. Geben Sie den Orangensaft und den Zimt dazu und erhitzen Sie das Ganze langsam. Servieren Sie die Linsensuppe mit dem gerösteten Pitabrot.

Kartoffel-Spinat-Puten-Brei

1 Portion

Zutaten

- 50 g Putenfleisch, gewürfelt
- 50 g Kartoffeln und 100 g Spinat von Ihrem Essen
- 20 ml Birnensaft
- 10 g Butter

Zubereitung

Dünsten Sie das Putenfleisch in Wasser weich. Zerdrücken Sie die Kartoffeln, und geben Sie diese mit dem Spinat zum Fleisch. Pürieren Sie alles mit dem Saft und der Butter zu einem Brei. Bei Bedarf geben Sie noch etwas abgekochtes, abgekühltes Wasser dazu.

Kartoffel-Hack-Auflauf

4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 300 g mageres Rinderhack
- 2 Karotten, kleingeschnitten
- 2 Stücke Sellerie, kleingeschnitten
- 500 ml Rinderbrühe
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL Speisestärke
- 400 g Kartoffeln, geschält und grob zerteilt
- 50 ml halbfette Milch
- 1 EL Butter oder Margarine
- 50 g würziger Käse
- 300 g junger Spinat

Zubereitung

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad vor.

Braten Sie Zwiebeln und Rinderhack etwa fünf Min. in einem großen Topf mit Öl an. Geben Sie die Karotten und den Sellerie dazu und lassen Sie alles weitere fünf Min. köcheln. Gießen Sie die Brühe an, schmecken Sie mit Pfeffer ab und lassen Sie weitere 30 Minuten kochen.

Kochen Sie inzwischen die Kartoffeln weich. Dann abgießen, wieder in den Topf geben und bei niedriger Temperatur die Kartoffeln trocknen lassen. Zerdrücken Sie die Kartoffeln und stellen Sie etwas davon für Ihr Baby für den nächsten Tag beiseite. Geben Sie die Milch und die Butter dazu und schlagen die Kartoffelmasse, bis sie locker und cremig ist

Verrühren Sie die Stärke mit kaltem Wasser zu einer Paste. Vermischen Sie sie mit der Hackmasse und lassen Sie sie weitere fünf Minuten köcheln.

Füllen Sie die Mischung in eine ofenfeste Form und geben Sie den Kartoffelbrei darüber. Streuen Sie den Käse darüber und backen Sie den Auflauf etwa 25 - 30 Min., bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.

Während die Pastete im Ofen ist, dünsten Sie den Spinat. Legen Sie vorher eine Handvoll Spinat für die Mahlzeit Ihres Babys am nächsten Tag beiseite.

Einkaufsliste

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Linsen | <input type="checkbox"/> 1/2 kg Kartoffeln |
| <input type="checkbox"/> Orangensaft | <input type="checkbox"/> Milch |
| <input type="checkbox"/> Zimt | <input type="checkbox"/> Speisestärke |
| <input type="checkbox"/> Putenfleisch | <input type="checkbox"/> 50 g würziger Käse |
| <input type="checkbox"/> Birnensaft | <input type="checkbox"/> 300 g junger Spinat |
| <input type="checkbox"/> Butter | |
| <input type="checkbox"/> Zwiebel | |
| <input type="checkbox"/> 300 g Rinderhack | |
| <input type="checkbox"/> 2 Karotten | |
| <input type="checkbox"/> Sellerie | |
| <input type="checkbox"/> Rinderbrühe | |

Woche 2: Rezepte für Mittwoch