

KÜCHENRATGEBER

DAGMAR VON CRAMM

VEGGIE

für Babys und Kleinkinder



GU

VEGGIE MIT BREI UND FINGERFOOD

AB 5. MONAT: GEMÜSEBREI

... aus Gemüse,
Kartoffeln, Voll-
kornflocken, Rapsöl
und Saft (S. 8–15)

AB ENDE 6. MONAT: MILCHBREI

... aus Vollkornflocken,
maximal 200 ml Vollmilch
und Saft (S. 16)

AB 7. MONAT: GETREIDE-OBST-BREI

... aus Vollkornflocken, Obst
und Öl (S. 17)

AB 7. MONAT: FINGERFOOD

... weiches Obst und
Gemüse, z. B. Beeren,
Melone, Nektarine und
gedämpftes Gemüse
(S. 18–27)

AB 8. MONAT: ESSEN FÜR ALLE

... als Fingerfood oder
Brei fürs Baby,
nachgewürzt für
die Großen (S. 30–45)

AB 10. MONAT: FRÜHSTÜCK & SNACKS

... Brot, Aufstrich,
Müsli und Gebäck
für Baby und Klein-
kind (S. 46–59)



ÖFFNEN

WANN KOMMT WELCHER BREI?

| ALTER (MONATE) | MORGENS | MITTAGS | NACH- MITTAGS | ABENDS |
|-------------------|---|------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1-4 | MUTTERMILCH ODER SÄUGLINGS-ANFANGSNAHRUNG | | | |
| 5 | | VEGGIE-BREI | | |
| 6 | | | | MILCH- GETREIDE- BREI |
| 7 | | | OBST- GETREIDE- BREI | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | ALLMÄHLICHER BEGINN DER GEMEINSAMEN FAMILIENMAHLZEIT | | | |
| 12 | FRÜHSTÜCK | MITTAG- ESSEN | ZWISCHEN- MAHLZEIT | ABENDBROT |

WANN GIBT ES WAS? DER WEG ZUM FAMILIENESSEN

VOR DEM 5. MONAT

Bis zum Ende des 4. Monats voll zu stillen, ist optimal. Alternativ kommt das Baby am besten mit Pre-Säuglingsmilchnahrung zurecht. Start für die Beikost sollte zwischen dem 5. und 7. Monat sein.

AB 5. MONAT

Jetzt sind die Eisenspeicher des Babys leer, Muttermilch enthält wenig davon. Getreidevollkorn ist eisenreich, Vitamin C fördert die Aufnahme. Kartoffeln liefern mit Getreide wertvolles Eiweiß und Gemüse Vitamine und Bioaktivstoffe. Mit wenig Gemüsemus beginnen, langsam auf Brei umsteigen. Ein wenig Rapsöl für gesunde Fette nicht vergessen!

ANFANG 6. MONAT

Sobald das Baby sitzen kann, gezielt greift und sich für feste Nahrung interessiert, kann es gedämpftes Gemüse knabbern. Das ersetzt keinen Brei, ist aber eine gute Ergänzung, um den Geschmack der einzelnen Sorten kennenzulernen.

ENDE 6. MONAT

Wenn das Baby eine ganze Gemüsebreiportion isst, wird es Zeit für den Milch-Getreide-Brei. Erst ab dem 6. Monat verträgt es Kuhmilch – mehr als 200 ml sollten es nicht sein. Kuhmilch enthält mehr Mineralstoffe und Eiweiß als Muttermilch – zu viel Milch würde die Nieren überfordern und das Risiko für Übergewicht erhöhen.

ANFANG 7. MONAT

Jetzt kannst du deinem Kind auch rohes Obst anbieten. Wichtig: Es sollte weich sein, damit es sich nicht verschluckt. Wasche es gründlich und reibe es ab. Wenn möglich, schälen: Noch kann das Baby harte Schalen nicht bewältigen.

AB 7. MONAT

Zeit für den dritten Brei, der aus Getreide, Obst, Wasser und etwas Fett besteht. Damit steigt auch der Flüssigkeitsbedarf des Babys: Zusätzlich vor dem Brei immer etwas Wasser geben. Wer mag, kann die Reihenfolge umdrehen: Erst den Getreide-Obst-Brei und dann den Milchbrei. Außer Obst und Gemüse kann das Baby jetzt auch weiche Bällchen, Puffer und mürbes Gebäck knabbern. Gut, wenn die alles liefern, was es braucht.

AB 8. MONAT

Die ersten Zähne brechen durch, auch das Schlucken von festerer Nahrung klappt. Vielleicht will dein Kind ohnehin schon vom Teller der Großen essen. Mit den richtigen Rezepten kein Problem. Babys Portion wird als Fingerfood serviert oder zu Brei zerdrückt und deine nachgewürzt.

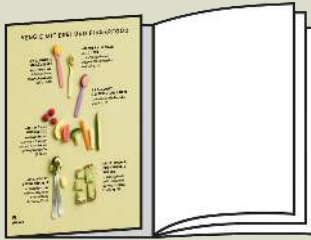
AB 10. MONAT

Die Trinkmahlzeit reicht morgens nicht mehr aus? Zeit für Müsli oder Babybrot mit Aufstrich: In Zukunft könnt ihr gemeinsam frühstücken!

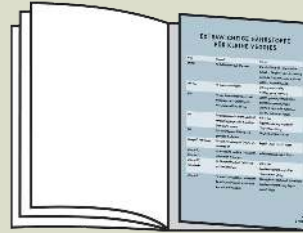
INHALT

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

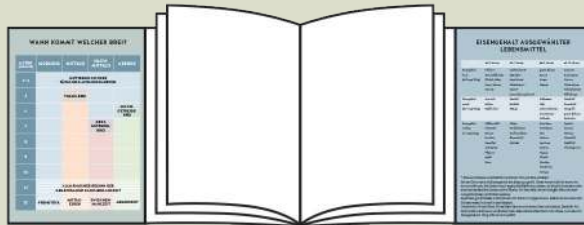
VEGGIE MIT
BREI UND
FINGERFOOD



EXTRAWICHTIGE
NÄHRSTOFFE FÜR
KLEINE VEGGIES



Immer griffbereit:
WANN KOMMT
WELCHER BREI?!



Immer griffbereit:
EISENGEHALT
AUSGEWÄHLTER
LEBENSMITTEL

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 veganen Gerichte gekennzeichnet.



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

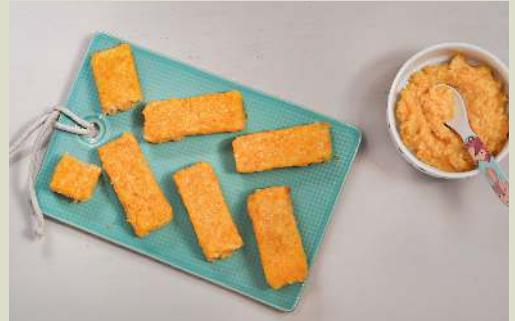


Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 AB 5. MONAT:
LÖFFELEI



18 AB 7. MONAT:
FINGERFOOD



28 AB 8. MONAT:
FÜR GROSS & KLEIN



46 AB 10. MONAT:
FRÜHSTÜCK & CO.

04 DIE AUTORIN
05 DER ERSTE VEGGIE-BREI
34, 35 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 3 Portionen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 165 kcal, 6 g E, 10 g F, 11 g KH

BROKKOLI-SESAM-BREI

EISEN- UND ZINKREICH | AB 5. MONAT

300 g Brokkoli
150 g Kartoffeln
50 g Tahin (Sesampaste)
90 ml naturtrüber Apfelm
direktsaft

FINGERFOOD-TIPP

Für Fingerfood etwas mehr Brokkoli und Kartoffeln mitgaren.

- 1 Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Stiel in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls klein schneiden.
- 2 In einem Topf ca. 100 ml Wasser aufkochen, Brokkoli und Kartoffeln dazugeben, Deckel auflegen und das Gemüse in ca. 15 Min. weich dünsten.
- 3 Das Tahin unter das Gemüse rühren. Alles kurz mit dem Pürierstab pürieren. Den Apfelsaft unterrühren. Den Brei wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen. In 3 Portionen teilen und tiefkühlen.



Für 3 Portionen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 200 kcal, 3 g E, 11 g F, 25 g KH

KÜRBIS-KARTOFFEL-BREI

STÄRKT DIE ABWEHR | AB 5. MONAT

300 g Hokkaido-Kürbis
(ersatzweise Zucchini)

150 g Kartoffeln

30 g Baby-Dinkelflocken
(ersatzweise Haferflocken)

1 EL ungesüßter Sanddornsaft

3 EL Rapsöl

1 Den Kürbis waschen und putzen, dabei grüne Stellen wegschneiden. Kerne und Fasern mit einem Löffel herauskratzen. Die Kartoffeln schälen und beides in 2–3 cm große Stücke teilen.

2 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen, das Gemüse dazugeben und zugedeckt in etwa 20 Min. weich garen.

3 Die Dinkelflocken und 100 ml Wasser dazugeben, aufkochen und pürieren. Sanddornsaft und Öl unterziehen. Portionsweise tiefkühlen.

INFO

Sanddornsaft ist sehr Vitamin-C-reich. Das verbessert die Eisenaufnahme aus dem Dinkel. Du kannst aber auch Apfel- oder frisch gepressten Orangensaft nehmen.



Für etwa 6 Portionen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 170 kcal, 8 g E, 4 g F, 25 g KH

BUNTE FINGERNUDELN 🌿

PREP-REZEPT | AB 7. MONAT

150 g Vollkorn-Dinkelmehl
75 g Kichererbsenmehl
25 g fein geriebene, geschälte
Mandeln
100 ml Möhren- oder Rote-
Bete-Saft
Kurkuma (nach Belieben)
Mehl zum Bestäuben

TIPP

Mit Fingerfood-Gemüse
wird es ein vollwertiges
Essen!

- 1 Alle Zutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, festen Teig verarbeiten. Etwa 20 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 2 Ein großes Brett mit Mehl bestäuben. Die Teigkugel flach drücken und in eine Hand nehmen. Mit einer Schere babygerechte Stückchen vom Rand abschneiden und mit etwas Abstand nebeneinander auf das Brett legen. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- 3 Alle Nudeln auf einmal in das kochende Wasser geben und umrühren, damit sie nicht zusammenkleben. Steigen die Nudeln an die Oberfläche, noch ca. 30 Sekunden ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Fingernudeln bleiben im Kühlschrank 2 Tage frisch. Vorrat am besten einfrieren.



Für etwa 5 Portionen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 210 kcal, 5 g E, 10 g F, 26 g KH

KLEINE WURZELPUFFER

VERDAUUNGSFÖRDERND | AB 7. MONAT

250 g mehligkochende Kartoffeln

250 g Pastinaken

1 kleiner, süßer Apfel
(ca. 100 g)

80–100 g Weizenmehl
(Type 1050)

1 Ei

3–4 EL Rapsöl zum Braten

1 Kartoffeln und Pastinaken waschen. Das Gemüse dämpfen oder in wenig Wasser in ca. 20 Min. weich kochen, abgießen und kurz ausdampfen lassen. Die Kartoffeln pellen, die Pastinaken schälen. Beides abkühlen lassen. Den Apfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen.

2 Den Apfel im Blitzhacker fein pürieren. Die Pastinaken und zum Schluss die Kartoffeln dazugeben. Mit Ei und so viel Mehl mischen, dass ein formbarer Teig entsteht. Mit einem Löffel kleine Portionen abstechen, zu Küchlein formen und in einer beschichteten Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten nur zart braten.

3 Im Kühlschrank etwa 2 Tage haltbar. Lässt sich einfrieren und schmeckt auch Erwachsenen.

VARIANTE

Klappt auch mit Vollkornmehl, schmeckt dann aber etwas herber und hält nicht ganz so gut zusammen.



Für 2 Baby- und 2 Erwachsenenportionen • 20 Min. Zubereitung • 25 Min. Backen •
Pro Babyportion ca. 150 kcal, 7 g E, 5 g F, 18 g KH

GRÜNE SCHNITTEN

EIWEISSREICH | AB 8. MONAT

1 EL Rapsöl
150 g Dinkelmehl (Type 1 050)
1 TL Weinstein-Backpulver
4 Eier
ca. 100 ml Hafermilch
200 g Kartoffeln
500 g kleine Zucchini

BREI-TIPP

Die Babyhappen lassen sich mit wenig Wasser erhitzen und grob zerdrücken.

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, ölen und im Ofen miterhitzen. Das Mehl mit Backpulver mischen und nach und nach die Eier und die Hafermilch unterrühren.
- 2 Die Kartoffeln schälen, grob raspeln und zum Teig geben. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini in dünne Scheiben hobeln und zum Teig geben.
- 3 Den Teig auf dem heißen Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 25 Min. backen. Mit Backpapier abdecken, wenn die Masse zu braun wird. Aus dem Ofen nehmen und in 3 Portionen teilen. Ein Drittel in mundgerechte Stücke für das Baby teilen.
- 4 Die beiden Erwachsenenportionen mit Kräuterquark servieren.



Für 2 Baby- und 2 Erwachsenenportionen • 50 Min. Zubereitung •
 Pro Babyportion ca. 180 kcal, 7 g E, 8 g F, 21 g KH

GNOCCHI MIT SPINATSAUCE 🌿

GUT VORZUBEREITEN | AB 8. MONAT

300 g mehligkochende
 Kartoffeln
 150 g Pastinaken
 ca. 165 g Dinkelgrieß
 250 g gehackter TK-Spinat
 2 EL Rapsöl
 80 g geröstete Erdnüsse ohne
 Salz
 Salz, Pfeffer
 frisch geriebene Muskatnuss

BREI-TIPP

Gnocchi mit Spinatmus
 zerdrücken.

1 Die Kartoffeln waschen und garen. Die Pastinaken waschen, schälen und klein schneiden. In wenig Wasser in etwa 15 Min. weich dünsten. Abgießen und ohne Wasser im Topf bei kleiner Hitze trocknen, dann pürieren. Die Kartoffeln pellen, fein stampfen und abkühlen lassen. Mit Pastinakenmus und so viel Grieß verkneten, dass ein formbarer Teig entsteht.

2 Den Teig auf einem mit Grieß bestreuten Brett in etwa 2 cm dicke Rollen formen. In 2 cm lange Stücke teilen und mit einer Gabel flach drücken. Spinat auftauen lassen.

3 Reichlich Wasser zum Kochen bringen. Gnocchi darin gar ziehen lassen. Wenn sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Gnocchi darin schwenken. Erdnüsse pürieren, mit dem Spinat erhitzen, für die Großen mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.



BABY-TOPFBROT

VERDAUUNGSFÖRDERND | AB 10. MONAT

400 g Pastinaken
1 TL Fenchelsamen
100 ml Rapsöl
30 g Haferflocken
600 g Dinkelmehl (Type 1 050)
1 TL Zimtpulver
½ TL gemahlener Koriander
1 Pck. Trockenhefe

AUSSERDEM

ofenfester Topf mit Deckel
(3 l Inhalt)

TIPP

Du kannst den Teig auch über Nacht gehen lassen. Dafür die Hefemenge halbieren, alle Zutaten abkühlen lassen und den Teig an einem kalten Ort zugedeckt gehen lassen. Du kannst aus einem Teil des Teiges Mini-Brötchen formen und die ersten 10 Min. mitbacken.

1 Die Pastinaken schälen, klein schneiden und in 200 ml Wasser etwa 20 Min. garen. Wenn nötig, Wasser nachgießen. Die Fenchelsamen mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen. Nach 10 Min. absieben. Eine Schüssel ölen, mit Haferflocken ausstreuen und beiseitestellen.

2 Das Mehl mit den Gewürzen und Hefe mischen. Die Pastinaken mitsamt Sud pürieren. Mit dem Mehlmix vermischen, Öl und so viel Fencheltee dazugeben, dass ein weicher Teig entsteht. Rasch durchkneten, auf der bemehlten Arbeitsfläche den Teig mehrfach von außen nach innen einschlagen. Mit der »Naht« nach unten in die vorbereitete Schüssel geben und 2 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

3 Backofen auf 250° vorheizen. Dabei den ofenfesten Topf mit Deckel auf dem Rost (unten) mit erhitzen. Den Teig auf ein großes Stück Backpapier stürzen. Den Topf aus dem Ofen holen und den heißen Deckel abnehmen. Das Backpapier an den Enden fassen und den Teig damit in den Topf befördern.

4 Das Brot im Topf mit Deckel 30 Min. backen. Deckel abnehmen und weitere 15 Min. backen. Mit einem Holzspieß die Garprobe machen. Das Brot aus dem Topf stürzen und auf einem Gitter ausdampfen lassen. Bleibt 5 Tage frisch.

VEGGIE MIT BREI UND FINGERFOOD

AB 5. MONAT: GEMÜSEBREI

... aus Gemüse,
Kartoffeln, Voll-
kornflocken, Rapsöl
und Saft (S. 8–15)

AB ENDE 6. MONAT: MILCHBREI

... aus Vollkornflocken,
maximal 200 ml Vollmilch
und Saft (S. 16)

AB 7. MONAT: GETREIDE-OBST-BREI

... aus Vollkornflocken, Obst
und Öl (S. 17)

AB 7. MONAT: FINGERFOOD

... weiches Obst und
Gemüse, z. B. Beeren,
Melone, Nektarine und
gedämpftes Gemüse
(S. 18–27)

AB 8. MONAT: ESSEN FÜR ALLE

... als Fingerfood oder
Brei fürs Baby,
nachgewürzt für
die Großen (S. 30–45)

AB 10. MONAT: FRÜHSTÜCK & SNACKS

... Brot, Aufstrich,
Müsli und Gebäck
für Baby und Klein-
kind (S. 46–59)



WANN KOMMT WELCHER BREI?

| ALTER (MONATE) | MORGENS | MITTAGS | NACH- MITTAGS | ABENDS |
|-------------------|---|------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1-4 | MUTTERMILCH ODER SÄUGLINGS-ANFANGSNAHRUNG | | | |
| 5 | | VEGGIE-BREI | | |
| 6 | | | | MILCH- GETREIDE- BREI |
| 7 | | | OBST- GETREIDE- BREI | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | ALLMÄHLICHER BEGINN DER GEMEINSAMEN FAMILIENMAHLZEIT | | | |
| 12 | FRÜHSTÜCK | MITTAG- ESSEN | ZWISCHEN- MAHLZEIT | ABENDBROT |

WANN GIBT ES WAS? DER WEG ZUM FAMILIENESSEN

VOR DEM 5. MONAT

Bis zum Ende des 4. Monats voll zu stillen, ist optimal. Alternativ kommt das Baby am besten mit Pre-Säuglingsmilchnahrung zurecht. Start für die Beikost sollte zwischen dem 5. und 7. Monat sein.

AB 5. MONAT

Jetzt sind die Eisenspeicher des Babys leer, Muttermilch enthält wenig davon. Getreidevollkorn ist eisenreich, Vitamin C fördert die Aufnahme. Kartoffeln liefern mit Getreide wertvolles Eiweiß und Gemüse Vitamine und Bioaktivstoffe. Mit wenig Gemüsemus beginnen, langsam auf Brei umsteigen. Ein wenig Rapsöl für gesunde Fette nicht vergessen!

ANFANG 6. MONAT

Sobald das Baby sitzen kann, gezielt greift und sich für feste Nahrung interessiert, kann es gedämpftes Gemüse knabbern. Das ersetzt keinen Brei, ist aber eine gute Ergänzung, um den Geschmack der einzelnen Sorten kennenzulernen.

ENDE 6. MONAT

Wenn das Baby eine ganze Gemüsebreiportion isst, wird es Zeit für den Milch-Getreide-Brei. Erst ab dem 6. Monat verträgt es Kuhmilch – mehr als 200 ml sollten es nicht sein. Kuhmilch enthält mehr Mineralstoffe und Eiweiß als Muttermilch – zu viel Milch würde die Nieren überfordern und das Risiko für Übergewicht erhöhen.

ANFANG 7. MONAT

Jetzt kannst du deinem Kind auch rohes Obst anbieten. Wichtig: Es sollte weich sein, damit es sich nicht verschluckt. Wasche es gründlich und reibe es ab. Wenn möglich, schälen: Noch kann das Baby harte Schalen nicht bewältigen.

AB 7. MONAT

Zeit für den dritten Brei, der aus Getreide, Obst, Wasser und etwas Fett besteht. Damit steigt auch der Flüssigkeitsbedarf des Babys: Zusätzlich vor dem Brei immer etwas Wasser geben. Wer mag, kann die Reihenfolge umdrehen: Erst den Getreide-Obst-Brei und dann den Milchbrei. Außer Obst und Gemüse kann das Baby jetzt auch weiche Bällchen, Puffer und mürbes Gebäck knabbern. Gut, wenn die alles liefern, was es braucht.

AB 8. MONAT

Die ersten Zähne brechen durch, auch das Schlucken von festerer Nahrung klappt. Vielleicht will dein Kind ohnehin schon vom Teller der Großen essen. Mit den richtigen Rezepten kein Problem. Babys Portion wird als Fingerfood serviert oder zu Brei zerdrückt und deine nachgewürzt.

AB 10. MONAT

Die Trinkmahlzeit reicht morgens nicht mehr aus? Zeit für Müsli oder Babybrot mit Aufstrich: In Zukunft könnt ihr gemeinsam frühstücken!

Lieblingessen für kleine Veggies



Gesund und ausgewogen: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – glückliche Kids

Vegetarisch kochen für Babys und Kleinkinder – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Vom ersten Brei über Fingerfood bis zur Familienmahlzeit:
Mit viel Nährstoffpower und dem Experten-Know-how von Dagmar von Cramm



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8182-4



9 783833 881824

€ 9,99 [D]

www.gu.de