

KÜCHENRATGEBER

ANNINA SCHÄFLEIN | LENA MERZ

# BREIFREI MIT 5 ZUTATEN



**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autorinnen**

**GU**

# DAS PRINZIP BREIFREI

*Unter breifrei verstehen wir das babygeleitete Abstillen – also ein Entwöhnen von Muttermilch oder Pre-Nahrung bei gleichzeitiger Einführung in die Familienkost nach dem Tempo des Babys. Auf das Füttern von klassischem Babybrei wird verzichtet, das Baby füttert sich selbst und darf alle Konsistenzen, Aromen, Formen und Farben von Essen selbstständig kennenlernen.*

## FAMILIENTISCH

Das Baby isst das Gleiche wie der Rest der Familie – nur in babygeeigneter Form. 6–7 cm lange und 1–2 cm dicke Sticks sind ideal, z. B. Pfannkuchen, Brot mit Aufstrichen oder Pasta.

## DAS ERSTE ESSEN

Anders als in den starren Breifahrplänen festgehalten, dürfen Babys von Anfang an zu jeder Tageszeit essen – sie müssen nur wach und nicht zu hungrig sein, um in Ruhe zu experimentieren.



## BEIKOSTREIFEZEICHEN

Erst wenn alle drei Reifezeichen erfüllt sind, sollte die erste Mahlzeit angeboten werden. Sitzen auf dem Schoß mit leichter Unterstützung/Rumpfkontrolle, Hand-Mund-Augen-Koordination sowie der verschwundene Zungenstreckreflex geben den Startschuss in die Beikost.

## DAS ERSTE LEBENSMITTEL

Ob das Baby zuerst gedünstete Möhre, Obst, eine Waffel oder ein Nudelgericht isst, entscheidet die Familie. Insgesamt sollten alle potenziell allergenen Lebensmittel wie Eier, Fisch, Nüsse, Milch und Milchprodukte möglichst früh unter dem Schutz der Muttermilch eingeführt werden.



ÖFFNEN

# ALLE AN EINEM TISCH



## SEPARAT WÜRZEN

Babys sollen im ersten Lebensjahr kein extra Salz zu sich nehmen, Pfeffer und Chili sind ebenfalls für Babys Gaumen nicht geeignet. Deshalb immer zuerst eine Babyportion abnehmen und dann den Rest würzen.



## WEICH KOCHEN

Zum Beikoststart sollten Mahlzeiten so weich gekocht sein, dass das Baby sie mit der Zunge am Gaumen zerdrücken kann. Das klappt, wenn man Gemüse & Co. zwischen Daumen und Zeigefinger einfach zerquetschen kann.



## PÜRIEREN

Grundsätzlich können die meisten Mahlzeiten auch fein püriert werden. Gerade unterwegs bietet sich das manchmal an. Manche Familien entscheiden sich auch dafür, eine Mischung aus Brei und Fingerfood anzubieten.



## BEILAGEN UND TOPPINGS

Aufwerten lassen sich Mahlzeiten für Erwachsene durch Toppings, etwa Oliven, Feta, Kapern, geröstete Nüsse und Saaten oder gehackte Kräuter. Auch Beilagen wie Couscous oder Quinoa sind schnell zubereitet.

# DARF MEIN BABY DAS SCHON ESSEN?

## KUHMILCH UND MILCHPRODUKTE

Ein Baby darf im ersten Lebensjahr bis zu 200 ml Kuhmilch pro Tag in verarbeiteter Form zu sich nehmen, z. B. in Grießbrei oder Waffelteig. Auch Naturjoghurt, Frischkäse, Käse oder saure Sahne sind erlaubt. Kuhmilch ist als Getränk nicht geeignet und kann Muttermilch oder Pre-Nahrung nicht ersetzen: Sie enthält zu viel Eiweiß und belastet bei übermäßigem Verzehr die Nieren. Bis zum 2. Geburtstag erhöht sich der mögliche Tagesverzehr auf 300 ml.



## NÜSSE

Babys dürfen ab Beikoststart Nüsse und Samen in verarbeiteter Form essen: Nuss- und Saatenmus, gemahlene Nüsse und Saaten sowie Nussmehl dürfen für Rezepte verwendet oder pur angeboten werden – etwa als Aufstrich. Bei ganzen Nüssen gilt: »Wenn das Kind Nuss schreiben kann, darf es sie im Ganzen essen.«



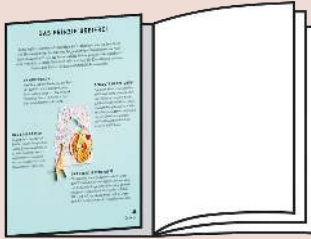
## EIER

Im ersten Lebensjahr dürfen Babys 1–2 Eier pro Woche essen – mehr kann durch das Eiweiß die Nieren belasten. Rezepte mit 2–4 Eiern (wie Waffeln und Muffins) werden meist über mehrere Tage verteilt konsumiert, können also von Anfang an zubereitet werden. Babys dürfen Eier verarbeitet, hart gekocht oder komplett durchgebraten essen. Achtung bei nicht ganz durchgegartem Ei, es besteht die Gefahr einer Salmonelleninfektion.

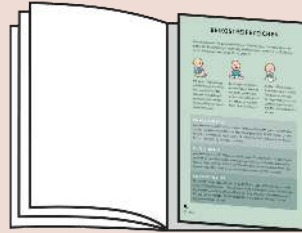
# INHALT

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

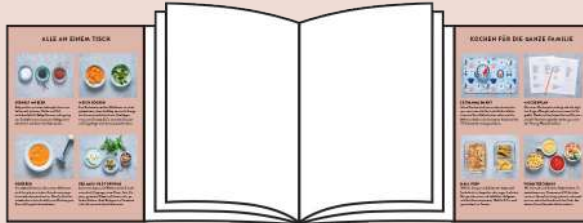
DAS PRINZIP:  
BREIFREI



BEIKOSTREIFE-  
ZEICHEN



Immer griffbereit:  
ALLE AN EINEM  
TISCH



Immer griffbereit:  
KOCHEN FÜR DIE  
GANZE FAMILIE

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 SNACKS & KLEINIGKEITEN



## 22 VEGGIE & VEGAN



## 42 FISCH & FLEISCH

- 04 DIE AUTORINNEN
- 05 BLITZREZEPT: GRIESSPFANNKUCHEN  
16, 26 COVERREZEPTE
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 2 Erw. und 1 Baby • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 15 g E, 27 g F, 46 g KH

## BULGURBRATLINGE 🌿

BUNTES FINGERFOOD | AB BEIKOSTREIFE

100 g Bulgur  
½ Bund Suppengrün  
2 Eier (M)  
3 EL Mehl  
4 EL neutrales Öl

FÜR DIE GROSSEN  
Salz | Pfeffer

### LIEBER KEIN EI?

2 EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser ca. 10 Min. ziehen lassen und anstelle der Eier unterheben.

- 1 Den Bulgur mit 160 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei kleinster Stufe abgedeckt in ca. 10 Min. garen.
- 2 Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und in einem Mixer fein schreddern (oder fein reiben bzw. den Lauch sehr fein schneiden). Auf den Bulgur geben, aber nicht untermischen, und noch ca. 5 Min. mitgaren. Anschließend Bulgur und Gemüseraspel in eine große Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
- 3 Die Eier unterheben und alles gut mischen. Das Mehl kurz und zügig unterheben, dann ca. 4–5 fingerlange Stangen für das Baby formen. Den Rest der Masse für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zu Bratlingen formen.
- 4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.



Für 5 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 10 Min. Backen • Pro Portion ca. 160 kcal, 10 g E, 6 g F, 17 g KH

# LACHSAUFSTRICH

ÜBERRASCHEND ZITRONIG | AB BEIKOSTREIFE

1 EL Olivenöl  
100 g Lachs (frisch oder TK,  
aufgetaut)  
1 Bio-Zitrone  
200 g körniger Frischkäse  
5 Scheiben Vollkornbrot

FÜR DIE GROSSEN  
Salz | Pfeffer

AUSSERDEM  
1 kleine Auflaufform

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit Öl einpinseln, den Lachs darin in ca. 10 Min. im heißen Ofen garen.
- 2 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Den Frischkäse mit Zitronenschale mischen.
- 3 Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel sehr fein zerzupfen. Kurz abkühlen lassen und unter den Frischkäse heben.
- 4 Den Aufstrich auf Vollkornbrot streichen. 1 Scheibe Brot für das Baby in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Brote für die Großen vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer bestreuen.





Für 2 Erw. und 1 Baby • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 15 g E, 27 g F, 46 g KH

## BULGURBRATLINGE 🍃

BUNTES FINGERFOOD | AB BEIKOSTREIFE

100 g Bulgur  
½ Bund Suppengrün  
2 Eier (M)  
3 EL Mehl  
4 EL neutrales Öl

FÜR DIE GROSSEN  
Salz | Pfeffer

### LIEBER KEIN EI?

2 EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser ca. 10 Min. ziehen lassen und anstelle der Eier unterheben.

- 1 Den Bulgur mit 160 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei kleinster Stufe abgedeckt in ca. 10 Min. garen.
- 2 Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und in einem Mixer fein schreddern (oder fein reiben bzw. den Lauch sehr fein schneiden). Auf den Bulgur geben, aber nicht untermischen, und noch ca. 5 Min. mitgaren. Anschließend Bulgur und Gemüseraspel in eine große Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
- 3 Die Eier unterheben und alles gut mischen. Das Mehl kurz und zügig unterheben, dann ca. 4–5 fingerlange Stangen für das Baby formen. Den Rest der Masse für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zu Bratlingen formen.
- 4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.



Für 5 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 10 Min. Backen • Pro Portion ca. 160 kcal, 10 g E, 6 g F, 17 g KH

# LACHSAUFSTRICH

ÜBERRASCHEND ZITRONIG | AB BEIKOSTREIFE

1 EL Olivenöl  
100 g Lachs (frisch oder TK,  
aufgetaut)  
1 Bio-Zitrone  
200 g körniger Frischkäse  
5 Scheiben Vollkornbrot

FÜR DIE GROSSEN  
Salz | Pfeffer

AUSSERDEM  
1 kleine Auflaufform

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit Öl einpinseln, den Lachs darin in ca. 10 Min. im heißen Ofen garen.
- 2 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Den Frischkäse mit Zitronenschale mischen.
- 3 Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel sehr fein zerzupfen. Kurz abkühlen lassen und unter den Frischkäse heben.
- 4 Den Aufstrich auf Vollkornbrot streichen. 1 Scheibe Brot für das Baby in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Brote für die Großen vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer bestreuen.

# KICHERERBSEN-QUESADILLAS

FÜR DEN PICKNICKORB | AB BEIKOSTREIFE

1 Glas Kichererbsen  
(220 g Abtropfgewicht)

200 g Möhren

½ Bund glatte Petersilie

100 g geriebener Käse

6 Tortillas (Weizenfladen, salzarm  
und zuckerfrei)

FÜR DIE GROSSEN

Salz | Pfeffer

**1** Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Möhren putzen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

**2** Kichererbsen, Möhren und Petersilie mit 100 ml kaltem Wasser im Mixer zu einer cremigen Masse pürieren. Den Käse untermischen. Für die Baby-Quesadilla 3 EL der Masse abnehmen, die restliche Masse für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Je 3 EL der Masse auf eine Tortilla streichen, dabei einen Rand von ca. 0,5 cm frei lassen. Die Tortilla einmal in der Mitte falten und leicht zusammendrücken.

**4** Eine Pfanne erwärmen und je zwei Quesadillas bei mittlerer Hitze 3 Min. pro Seite erwärmen. Aus der Pfanne nehmen und in je vier Pizzastücke schneiden. Die Quesadillas warm servieren oder kalt anbieten. Sie halten sich 3 Tage lang frisch, können aber auch portionsweise tiefgekühlt und mit der Aufheizfunktion des Toasters aufgebacken werden.



# FRUCHTIGER RINDFLEISCHTOPF

BESTE KOMBI | AB BEIKOSTREIFE

1 große Nektarine  
500 g Aubergine  
500 g Rinderfilet  
2 EL neutrales Öl  
600 g gehackte Tomaten (aus der Dose)

## FÜR DIE GROSSEN

Salz | Pfeffer

- 1** Die Nektarine waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Die Aubergine waschen, putzen und zuerst in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1,5 cm breite Streifen schneiden.
- 2** Das Rindfleisch in 2–3 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin bei großer Hitze in ca. 3 Min. rundherum anbraten. Dann die Hitze reduzieren, Aubergine und Tomaten dazugeben. Alles umrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 8 Min. köcheln lassen. Die Nektarine dazugeben und alles im offenen Topf noch ca. 5 Min. sanft köcheln lassen.
- 3** Nach dem Kochen eine Babyportion entnehmen und gut abkühlen lassen. Den Rest für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Nudeln, Pellkartoffeln oder Reis (ab Pinzettengriff).



# BEIKOSTREIFEZEICHEN

Zeigt das Baby die drei Beikostreifezeichen, dürfen die Eltern dem Baby Beikost anbieten. Der Zeitpunkt ist ganz nach Baby individuell zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat. Das Baby muss (nach WHO und UNICEF)



mit wenig Unterstützung auf dem Schoß sitzen können. Den Kopf hält das Baby selbst und Rumpfspannung ist über einen gewissen Zeitraum ausreichend vorhanden.



den Zungenstreckreflex verloren haben. Wenn etwas die Lippen berührt, wird es nicht automatisch von der Zunge aus dem Mund herausgeschoben.



die Hand-Mund-Augen-Koordination beherrschen. Das bedeutet, dass vor ihm liegende Lebensmittel gesehen, gegriffen und zum Mund geführt werden können.

## PALMARES GREIFEN

Zwischen dem 4. und 10. Monat greifen die meisten Babys mit beiden Händen, aber um den 6./7. Lebensmonat lernt es das einhändige palmare Greifen mit der ganzen Faust. Es ist somit in der Lage, Essen z. B. in Form von Sticks (Pommesform) zu greifen und selbstständig zum Mund zu führen.

## PINZETTENGRIFF

Zwischen dem 7. und 10. Monat lernt das Baby den Pinzettengriff, auch Scherengriff genannt. Es kann dann mit Daumen und Zeigefinger auch kleinteilige Lebensmittel greifen. Essen kann jetzt in Form von Würfeln oder in seiner natürlichen Form angeboten werden. (Ausnahme: prallelastische Lebensmittel wie Weintrauben!)

## ESSEN MIT BESTECK

Die meisten Babys haben ab dem 10. bis 12. Monat Lust, mit Besteck zu experimentieren. Zu Beginn kann ein Löffel oder eine kleine Kuchengabel neben den Teller gelegt werden. Je sicherer und geschickter das Baby isst, umso schneller kann man Gabel und Messer anbieten. Das bedeutet aber nicht, dass die Hände nicht mehr eingesetzt werden (dürfen).



# NÄHRSTOFFREICH KOCHEN FÜR BABYS

*Mit dem 7. Lebensmonat steigt der Nährstoff- und Kalorienbedarf deines Babys an, da seine eigenen Speicher zur Neige gehen. Insbesondere Eisen und Zink müssen von Anfang an in den Speiseplan integriert werden, ebenso Protein und eine erhöhte Kalorienzufuhr. Mit diesen Lebensmitteln kannst du auch einfache Gerichte aufwerten und mit Nährstoffen erweitern.*



## EISEN

Kürbiskerne, Sesam, geschälte Hanfsamen, Leinsamen, Pistazien und Haferflocken enthalten viel Eisen. Gemahlen können diese Produkte leicht in fast jedem Essen ergänzt werden. Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme, z. B. aus roter Paprika oder frischem Zitronen- und Orangensaft.

## ZINK

Pflanzliche Zinklieferanten sind Sesamsaat, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Lein- und Chia-Samen sowie Erd- und Walnusskerne. Als Mus auf Brot oder gemahlen in Teigen können diese Powerkörner leicht jeden Tag konsumiert werden. Ein tierischer Zinklieferant ist Käse.



## PROTEIN

Ab dem 4. Lebensmonat liegt der Bedarf bei 1,3 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Zu finden ist es in Kernen, Saaten, Nüssen und Hülsenfrüchten. Tierisches Protein dagegen bitte nur in Maßen anbieten, um die Nieren der Kleinen nicht zu überlasten. Es steckt in Eiern, Milchprodukten sowie Hähnchenfleisch.





# KOCHEN FÜR DIE GANZE FAMILIE



## ZEITMANAGEMENT

Schnell kochen funktioniert dann besonders gut, wenn man die Zeit in der Küche effektiv ausnutzt: Beim Kaffeekochen schon mal die Möhren schälen oder bereits am Vorabend das TK-Gemüse für mittags auftauen.



## WOCHENPLAN

Mit einem Wochenplan erübrigt sich die tägliche Frage »Was gibt es heute zu essen?«. Ein großer Wocheneinkauf spart Zeit und Nerven – und alle Familienmitglieder dürfen gerne bei der Planung Wünsche äußern.



## MEAL PREP

Waffeln, Stangen und Aufstriche lassen sich kinderleicht in doppelter oder sogar dreifacher Menge zubereiten und tiefkühlen. Aufgetaut wird bei Raumtemperatur, Waffeln & Co. auch ganz einfach im Toaster.



## VORRATSSCHRANK

Wer Getreide und Nudeln, Hülsenfrüchte, Tomatenkonserven, Nussmus und TK-Gemüse immer zu Hause hat, bringt jederzeit unkompliziert ein schnelles Gericht auf den Tisch. Aus diesem Vorrat lässt sich allerlei zaubern.

# EINMAL KOCHEN FÜR ALLE



Zubereitung pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

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

So geht entspannte Familienküche: supereinfache und gesunde Rezepte für Groß und Klein von den Breifrei-Expertinnen



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



**PEFC-zertifiziert**  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

PEFC/04-32-0928

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8716-1



9 783833 887161

€ 11,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)