

LENA MERZ



ANNINA SCHÄFLEIN

# BREIFREI EXPRESS

Die **schnellsten** Rezepte von den  
Expertinnen des **breifreibaby-Blogs**



GU

# INHALT

Vorwort **6**

## THEORIE

Was ist Breifrei? **8**

Vorratsschrank **12**

Ungeeignete Lebensmittel **16**

## REZEPTE

Frühstück **18**

Mittagessen **48**

Abendessen **98**

Snacks **126**

Register **154**    Impressum **160**



AB BEIKOSTREIFE

AB PINZETTENGRIFF

Diese Wertmarken zeigen dir bei jedem Rezept, ob dein Baby das Gericht direkt nach Erfüllung der Beikostreifezeichen essen darf oder ob du es deinem Kind erst nach Erlernen des Pinzettengriffs anbieten solltest. Was das genau bedeutet, kannst du ab Seite 8 nachlesen.

Bei vielen Rezepten findest du außerdem diese Icons:

-  glutenfrei
-  milcheiweißfrei
-  vegan



# BANANEN-MÖHREN-KEKSE

AB BEIKOSTREIFE

- 1** Den Ofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit einem Bogen Backpapier auslegen.
- 2** Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Möhre putzen, schälen und auf einer Vierkantreibe fein raspeln, die Raspel zum Bananenmus geben. Dann Erdnussmus, Haferflocken und Haferdrink dazugeben und alles zu einem homogenen Teig verrühren.
- 3** Je 1 gehäuften EL Teig abnehmen und mit etwas Abstand auf das Blech geben. Die Kekse leicht rund formen.
- 4** In den heißen Ofen (Mitte) schieben und ca. 12 Min. backen. Dann herausnehmen und gut auskühlen lassen.



.....  
**FÜR 12 STÜCK**  
**8 MIN. ZUBEREITUNG**  
**12 MIN. BACKEN**  
.....

*2 reife Bananen*  
*100 g Möhre*  
*120 g Erdnussmus*  
*50 g zarte Haferflocken*  
*200 ml Haferdrink*



**NÄHRSTOFF-TIPP:** Für eine Extraportion Eisen, Zink und Magnesium 2 EL Sesam zum Teig geben und unterrühren.

# ONE PAN BOLOGNESE

AB BEIKOSTREIFE

**1** Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Sellerie und Möhren putzen, schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie kalt abrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken.

**2** Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin 4 Min. bei hoher Hitze anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben. Lauch, Sellerie und Möhren dazugeben und alles für ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Sojasauce und Tomaten ablöschen. 200 ml Wasser dazugießen, alles verrühren und einmal aufkochen lassen. Kräuter, Petersilie und Nudeln dazugeben, verrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 16 Min. köcheln lassen, bis die Nudeln weich sind.

**3** Die Portion fürs Baby vor dem Servieren abkühlen lassen. Für die Erwachsenen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



.....  
**FÜR 2 ERWACHSENE  
UND 1 BABY**  
**30 MIN. ZUBEREITUNG**  
.....

*1 Bund Suppengemüse  
2 EL Olivenöl  
400 g Hackfleisch  
1 TL edelsüßes Paprika-  
pulver  
1 EL Sojasauce  
800 g gehackte Tomaten  
(Dose)  
1 TL getrocknete italieni-  
sche Kräuter  
250 g Fusilli*

## **Für die Großen:**

*Salz  
Pfeffer*



**FÜR DIE GROSSEN:** Dazu passt ein Kopfsalat mit Essig-Öl-Dressing.

**EXPRESS-TIPP:** Wenn es schnell gehen soll, kannst du einfach auf TK-Suppengemüse zurückgreifen. Auch vorgekochte Nudeln verkürzen die Zubereitungszeit sehr.



# NÄHRSTOFFREICHE ONE-POT-PASTA

AB BEIKOSTREIFE

**1** Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Lachs in 1,5 cm große Stücke schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und beides darin ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Nudeln zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Einmal unter Rühren aufkochen, dann bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. garen.

**2** Inzwischen die Bohnen abgießen, gut abspülen und in einem hohen Rührbecher mit Sahne pürieren. Diese Mischung nach ca. 5 Min. Kochzeit zugeben. Alles bei kleiner Hitze unter regelmäßigem Rühren garen, bis die Nudeln weich sind.

**3** Den Dill abbrausen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Zusammen mit dem Senf unter die Nudeln rühren. Die Portion fürs Baby entnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Rest für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen.

FÜR 2 ERWACHSENE  
UND 1 BABY  
25 MIN. ZUBEREITUNG

1 Zwiebel  
250 g Lachsfilet  
2 EL Olivenöl  
300 g Spirelli  
300 ml salzfreie Gemüsebrühe  
1 Glas weiße Bohnen  
(240 g Abtropfgewicht)  
200 g Sahne  
½ Bund Dill  
1 TL mittelscharfer Senf

#### Für die Großen:

Salz  
Pfeffer



**EXPRESS-TIPP:** Die Spirelli sollten eine Kochzeit von 7–8 Min. haben (Packungsangabe beachten).



# ERBSEN-MINZ-AUFSTRICH

AB BEIKOSTREIFE



FÜR 8 PORTIONEN • 15 MIN. ZUBEREITUNG

5 Stängel frische Minze • 1 Bio-Zitrone • 200 g TK-Erbesen (aufgetaut) • 1 EL Tahin (Sesampaste) • 1 EL Olivenöl • ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel • ¼ TL gemahlener Koriander • Salz • Pfeffer • Chiliblocken • Schraubglas (200 ml)



**1** Die Minze kalt abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Minze, Zitronensaft- und schale, Erbsen, Tahin, Olivenöl, Koriander und Kreuzkümmel in einem hohen Mixbecher zu einem stückigen Aufstrich pürieren.

**2** Eine Portion fürs Baby entnehmen, den Rest für die Großen würzig abschmecken. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen, bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



**PRAXIS-TIPP:** Statt TK-Erbesen schmecken auch geschälte TK-Edamame. Diese vor dem Pürieren mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen, dann abgießen.

# MANGO-CURRY-AUFSTRICH

AB BEIKOSTREIFE



FÜR 8 PORTIONEN • 10 MIN. ZUBEREITUNG

75 g Sonnenblumenkerne • 125 g Mangofruchtfleisch • 1 Knoblauchzehe • 1 TL mildes Currypulver • Salz • ½ TL rosenscharfes Paprikapulver • Schraubglas (200 ml)



- 1** Die Sonnenblumenkerne mit 3 EL Wasser zu einer feinen Masse pürieren.
- 2** Das Mangofleisch würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Mango mit Knoblauch und Curry zu den Sonnenblumenkernen geben und alles cremig pürieren.
- 3** Die Portion fürs Baby entnehmen, den Rest mit Salz und Paprikapulver würzig abschmecken. Den Aufstrich in ein sauberes Schraubglas füllen und gut verschlossen bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



**MEAL-PREP-TIPP:** Du kannst den Aufstrich auch in größeren Mengen zubereiten und in Schraubgläsern einfrieren.

# BANANEN-HIRSE-STANGEN

AB BEIKOSTREIFE



FÜR 20 STÜCK • 20 MIN. ZUBEREITUNG • 15 MIN. BACKEN

100 g Hirse • 2 reife Bananen • 2 EL gemahlene Leinsamen • 1 EL Nussmus



- 1** Die Hirse in einem Sieb waschen, dann mit 200 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 15 Min. gar kochen, dann in eine große Schüssel umfüllen.
- 2** Den Backofen auf 175° vorheizen. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Leinsamen und Nussmus unterrühren. Alles unter die Hirse mischen und mit angefeuchteten Händen ca. 20 Stangen (à 2 × 7 cm) formen. Die Stangen auf einem mit Backpapier belegten Blech mit etwas Abstand platzieren und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
- 3** Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Die Stangen lassen sich gut tiefkühlen und auf dem Toaster auftauen.

# BOHNENHAPPEN

AB BEIKOSTREIFE

FÜR 30 STÜCK • 10 MIN. ZUBEREITUNG • 28 MIN. BACKEN

1 Glas weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht) • 3 Eier (M) • 100 g geriebener Gruyère (ersatzweise Emmentaler) • 50 g Vollkorn-Dinkelmehl • 50 g gemahlene Haselnusskerne (ersatzweise Mandeln) • 1 TL getrockneter Thymian • Auflaufform (ca. 20 × 30 cm)



**1** Den Backofen auf 180° vorheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auslegen.

**2** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Die Eier in eine große Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig aufschlagen. Die übrigen Zutaten zugeben und alles zügig zu einer homogenen Masse verrühren. Diese in die Form füllen, gleichmäßig verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 28 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Den gebackenen Teig dritteln und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Bohnenhappen lassen sich bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder tiefkühlen.



**PRAXIS-TIPP:** Du kannst auch andere Bohnen oder vorgekochte Linsen (Glas) verwenden.

**FÜR DIE GROSSEN:** Einen Teil der Masse kannst du vor dem Backen mit etwas grobem Meersalz und Chiliflocken bestreuen.



# BREIFREI MACHT GLÜCKLICH

## Alles, was du wissen musst

Die Ernährungsexpertinnen und Bloggerinnen Lena und Annina von breifreibaby.de beantworten deine Fragen: Was ist Breifrei? Was muss in deinem Vorratsschrank stehen? Wie mache ich es mir einfach in der Küche?

Welche Lebensmittel eignen sich nicht fürs Baby?

Und bekommt mein Baby wirklich alles was es braucht?

## Rezepte für alle

70 abwechslungsreiche, saisonale Rezepte für Frühstück, Mittagessen, Abendessen und kleine Snacks für zwischendurch: So flink – nämlich maximal 30 Minuten – und lecker geht eine gesunde Familienküche, die allen schmeckt und Groß und Klein glücklich macht.



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9064-2



9 783833 890642

€ 24,00 [D]

www.gu.de