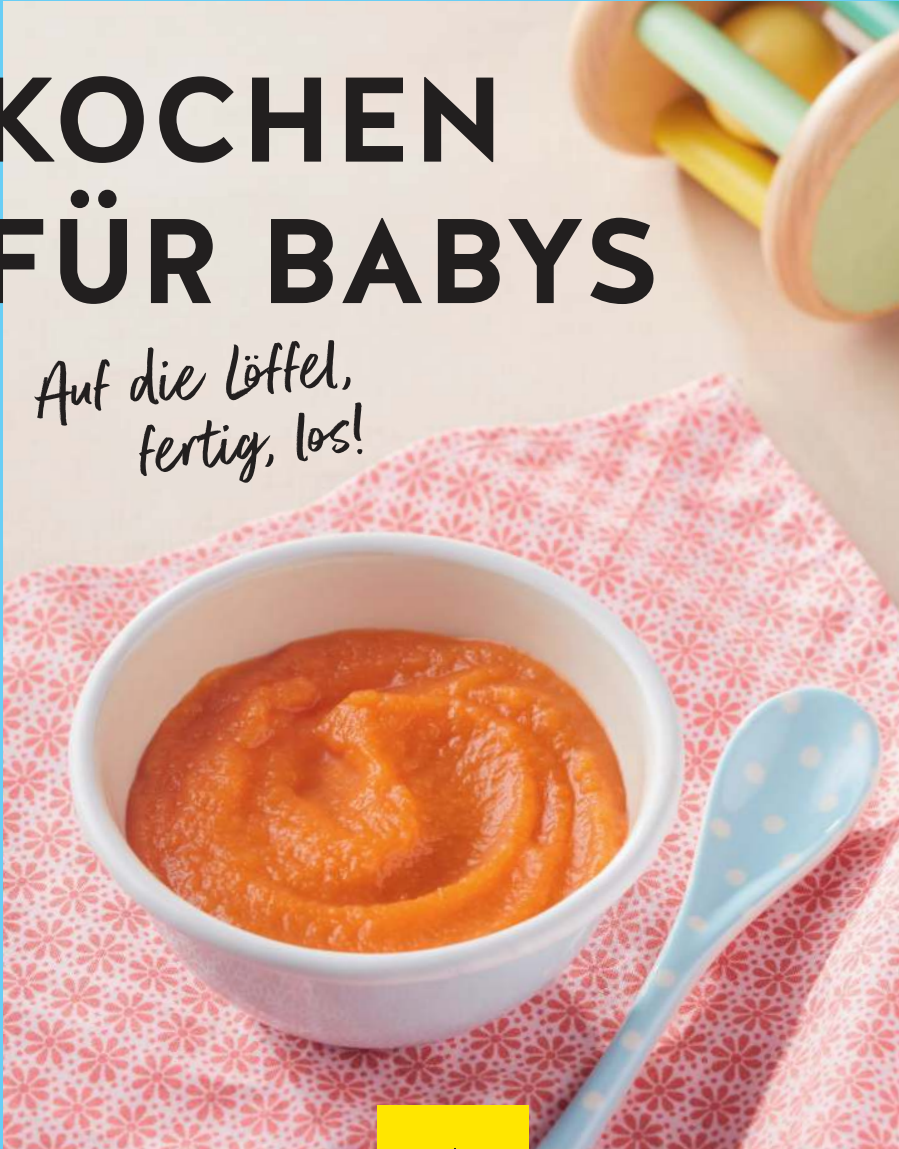


Dagmar von Cramm

KÜCHENRATGEBER

KOCHEN FÜR BABYS

*Auf die Löffel,
fertig, los!*

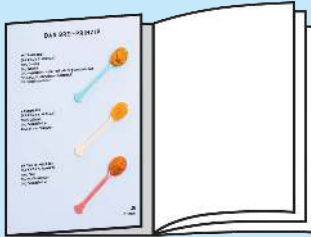


G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS
BREIPRINZIP

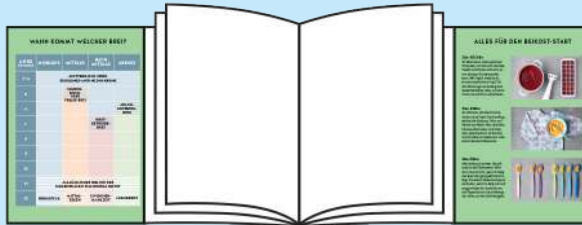


OBST UND
GEMÜSE FÜRS
BABY



Immer griffbereit:

WANN KOMMT
WELCHER BREI?



Immer griffbereit:

ALLES FÜR DEN
BEIKOST-START

UNSER GUT
NOTIZ

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit verblüf-
fendem Insiderwissen. Aha-
Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.

REZEPTKAPITEL



06
5.-6. MONAT



22
7.-8. MONAT



36
9.-10. MONAT



46
11.-12. MONAT

- 04 Die Autorin
- 05 Der erste Brei
- 09 Coverrezept (links)
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 1 Portion • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 215 kcal, 10 g E, 8 g F, 26 g KH

MÖHREN-DINKEL- BREI 🍃

herzhaft
ab Anfang 6. Monat

100 g junge Möhren • 200 ml Vollmilch •
20 g Dinkelgrieß

- 1 Die Möhren waschen, schälen und raspeln. Milch und Möhrenraspel in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
- 2 Den Dinkelgrieß einrühren und unter Rühren bei kleiner Hitze 5 Min. köcheln lassen. Noch 2–3 Min. quellen lassen, dann mit dem Pürierstab fein pürieren.

Tausch-Tipp

Sie können auch Weizengrieß oder Polenta verwenden. Statt Möhren passen auch Süßkartoffel oder Kürbis. Als Trinkbrei 4 TL Möhrensaft statt Möhren nehmen. Schneller geht es mit Möhrenmus aus dem Glas.



Für 1 Portion • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 255 kcal, 10 g E, 8 g F, 34 g KH

BEEREN-GETREIDE- BREI 🍃

stuhlauflockernd
ab Anfang 6. Monat

200 ml Vollmilch • 20 g Baby-Vollkorn-Flocken •
80 g Himbeeren oder Erdbeeren

- 1 Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen, die Flocken mit einem Schneebesen einrühren. Einmal aufkochen, dann 1–2 Min. (nach Packungsangabe) bei kleiner Hitze unter Rühren köcheln lassen.
- 2 Die Beeren fein pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb streichen, um die Kernchen zu entfernen. Das Beerenmus unter den Milchbrei rühren.

Tipp

Für ältere Babys reicht es, die Beeren zu zerdrücken. Schmeckt auch mit Pfirsich- oder Mangonus oder einer Obstmischung.



Für 1 Portion • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 210 kcal, 9 g E, 8 g F, 23 g KH

TRINKBREI MIT BIRNE 🍏

mild
ab Anfang 6. Monat

200 ml Vollmilch • 20 g Baby-Mehrkorn-Flocken •
2 EL Birnensaft

1 Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Die Flocken mit einem Schneebesen einrühren. Einmal aufkochen und bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 2 Min. (auf Packungsangabe achten) köcheln lassen.

2 Den Saft dazugeben und den Brei in eine Flasche mit Breisauger füllen.

Tipp

Der Trinkbrei lässt sich auch zum Löffeln zubereiten: 2 Min. nachquellen lassen und statt Birnensaft geschälte und geraspelte Birne kurz mitkochen.



Für 1 Portion • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 215 kcal, 9 g E, 8 g F, 27 g KH

APFEL-GRIESS- BREI 🍏

abwehrstärkend
ab Anfang 6. Monat

200 ml Vollmilch • 20 g Vollkorn Grieß •
50 g Apfel

1 Die Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Den Grieß mit einem Schneebesen einrühren. Einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze 3 Min. unter Rühren köcheln lassen.

2 Den Apfel waschen, trocken reiben, samt Schale fein raspeln und unter den Brei rühren.

Tausch-Tipp

Sie können auch anderes Obst der Saison verwenden. Ist es etwas säuerlich, kombinieren Sie es mit reifer Banane. Für die Flasche verwenden Sie statt Apfel 4 TL naturtrüben Apfeldirektsaft.



OFEN GEMÜSE MIT LINSEN-HUMMUS

Fingerfood | ab 8. Monat

600 g Kartoffeln
400 g Süßkartoffeln
400 g kleine Zucchini
4 EL Rapsöl
2 EL gehackter Rosmarin
60 g rote Linsen
3 EL Zitronensaft
2 EL Tahin (Sesampaste)
Salz, Pfeffer
gemahlener Kreuzkümmel

- 1** Backofen auf 200° vorheizen. Kartoffel und Süßkartoffeln waschen, schälen und in Spalten schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs durchschneiden und in der Mitte halbieren, beiseitelegen.
- 2** Kartoffeln und Süßkartoffeln mit 2 EL Öl und Rosmarin mischen. Beides auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in 25–30 Min. weich garen. Zucchini 15 Min. später dazugeben.
- 3** Inzwischen Linsen mit ca. 250 ml Wasser ca. 20 Min. kochen. Den Zitronensaft, übriges Öl und Tahin zu den gegarten Linsen geben und cremig pürieren.
- 4** Dem Baby Kartoffeln und Gemüse mit etwas Hummus als Fingerfood anbieten. Für eine Breivariante 2 EL Hummus mit ca. einem Fünftel vom Kartoffel-Gemüse-Mix zu Brei pürieren, dabei nach Bedarf Wasser dazugeben. Den Rest portionsweise einfrieren.
- 5** Für die Erwachsenen den Kartoffel-Gemüse-Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hummus mit Kreuzkümmel und Salz abschmecken.



*Für 2 Baby- und 4 Erwachsenenportionen • 40 Min. Zubereitung •
Pro Babyportion ca. 215 kcal, 9 g E, 6 g F, 31 g KH*

GEMÜSEBOLOGNESE

für den Vorrat | ab Anfang 10. Monat

1 Zwiebel
200 g Möhren
200 g Petersilienwurzeln
2 EL Rapsöl
200 g Rinderhackfleisch
100 g rote Linsen
1 kg passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse waschen, schälen und grob raspeln. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen und erst die Zwiebeln darin andünsten, dann das Hackfleisch dazugeben und krümelig braun braten. Gemüse unter Rühren mitrösten.

2 200 ml Wasser und die Linsen dazugeben, Deckel auflegen und alles ca. 20–25 Min. garen. Nach 10 Min. die Tomaten dazugeben. Inzwischen nach Belieben eine Wunschbeilage, z. B. Nudeln oder Reis, nach Packungsangabe zubereiten.

3 Für die Babyportionen ein Fünftel der Sauce abnehmen und mit 80 g gegarten Nudeln oder Reis zerkleinern. In zwei Portionen aufteilen. Für die Erwachsenen die Sauce mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und mit der gewünschten Beilage servieren.



*Für 2 Baby- und 4 Erwachsenenportionen • 30 Min. Zubereitung •
Pro Babyportion ca. 280 kcal, 9 g E, 11 g F, 2 g KH*

GEMÜSEBÉCHAMEL

für den Vorrat | ab Anfang 10. Monat

1 Stange Lauch
300 g Brokkoli
300 g Fenchel
30 g Butter
30 g Mehl (Type 1050)
600 ml salzarme Gemüse-
brühe
100 g Tahin (Sesampaste)
150 g Frischkäse
½ Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

- 1** Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Übriges Gemüse ebenfalls waschen. Brokkoliröschen abschneiden, Stiele in dünne Scheiben schneiden. Fenchel längs halbieren, Strunk entfernen und den Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Blättchen hacken und beiseitelegen.
- 2** Die Butter zerlassen und das Gemüse bis auf die Röschen darin 2–3 Min. andünsten. Mit Mehl bestäuben, Brühe angießen, zuge-
deckt in 10–15 Min. weich kochen. Tahin, Frischkäse und Brokkoli-
röschen dazugeben, aufkochen lassen. Zitronenschale abreiben, Saft
auspressen. Schale, Fenchelgrün und 1 EL Zitronensaft dazugeben.
- 3** Für die Babyportionen ein Fünftel der Sauce abnehmen und
mit 80 g gegarten Nudeln oder Reis zerkleinern. In zwei Portionen
aufteilen. Für die Erwachsenen die Sauce kräftig mit Salz, Pfeffer und
Muskat würzen und mit Wunschbeilage servieren.



*Für 1 Baby- und 2 Erwachsenenportionen • 15 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen •
Pro Babyportion ca. 295 kcal, 9 g E, 16 g KH, 28 g F*

BLINI MIT TOMATENSAUCE

ballaststoffreich | ab Anfang 11. Monat

120 g Buchweizenmehl
3 EL gemahlene Mandeln
150 ml Milch
1 TL Trockenhefe
Salz
200 g Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1 EL Tomatenmark
3 EL Rapsöl
250 g stückige Tomaten (Dose)
2 EL Schmand

1 Mehl und Mandeln mit der Milch und ca. 150 ml heißem Wasser verrühren, sodass ein zähflüssiger Teig entsteht. Hefe und 1 Prise Salz dazugeben und den Teig abgedeckt mind. 30 Min. gehen lassen.

2 Inzwischen die Möhren waschen, bei Bedarf schälen und grob raspeln. Staudensellerie waschen, in dünne Scheiben hobeln. Beides mit Tomatenmark und 1 EL Öl in einer Pfanne kurz anrösten, dann die Tomaten dazugießen. Ca. 5 Min. einkochen lassen, mit Salz und Schmand abschmecken.

3 Aus je 2 EL Teig in einer Pfanne im restlichen Öl von beiden Seiten 12 Blini ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zusammen mit der Tomaten-Möhren-Sauce auftischen.



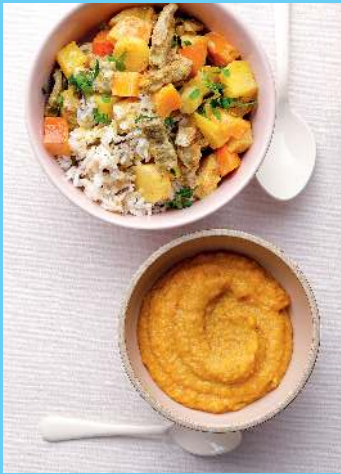
*Für 1 Baby- und 2 Erwachsenenportionen • 25 Min. Zubereitung •
Pro Babyportion ca. 250 kcal, 6 g E, 16 g F, 21 g KH*

RÖSTI MIT GRÜNER SAUCE

gute Fette | ab Anfang 11. Monat

500 g Kartoffeln
250 g Möhren
250 g Zucchini
1 Ei
4 EL Vollkornmehl
Salz, Pfeffer
½ TL getrockneter Majoran
1 reife Avocado
2 EL Zitronensaft
100 g Joghurt
2 EL Rapsöl

- 1** Kartoffeln und Gemüse waschen. Kartoffeln schälen, das Gemüse putzen, nur wenn nötig schälen. Alles – am besten mit der Küchenmaschine – grob raspeln. Ei und Mehl unter die Kartoffel-Gemüse-Raspel mischen, mit sehr wenig Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
- 2** Inzwischen die Avocado halbieren, Kern herauslösen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Mit dem Zitronensaft und ganz wenig Salz und Pfeffer fein pürieren. Dann den Joghurt unterziehen.
- 3** Backpapier in Pfannengröße ausschneiden, in die Pfanne legen, mit etwas Öl einpinseln. Die Hälfte der Kartoffelmasse darauf verteilen, 3–4 Min. braten, dann mithilfe des Backpapiers wenden, fertig braten. Zweiten Rösti ebenso braten. Mit dem Avocadodip servieren. Dazu passt auch das Linsen-Hummus von Seite 33.



BABYSTEPS *in Richtung Genuss*

Dieses Buch begleitet liebevoll durch die aufregenden ersten Schritte der Beikost – vom allerersten Brei bis hin zur ersten richtigen Mahlzeit am Familientisch. Monat für Monat führt es durch die sich ändernden Bedürfnisse Ihres Babys, mit einfachen und nahrhaften Rezepten, die schmecken und Spaß machen. Ob sanfter Gemüse-Getreidebrei oder abwechslungsreiche Gerichte für kleine Entdecker – die Rezepte sind perfekt auf die Entwicklungsschritte des ersten Jahres abgestimmt.

Kinderleichte Rezepte entwickelt von der Ernährungsexpertin Dagmar von Cramm. Ihre vielen praktischen Tipps begleiten Sie und ihr Kind optimal durchs erste Jahr.

