

GEMÜSE MIT KARTOFFELN UND FLEISCH

Ab dem 5. Monat kann auch Fleisch auf den Speiseplan. Dein Baby braucht vor allem Eisen, das im Fleisch enthalten ist. Zwei bis drei Mal die Woche gehört Fleisch auf den Tisch, um Deinem Kind alle nötigen Nährstoffe zu geben.

- 20-30 g mageres Fleisch (z.B. Hühnchen, Rind- oder Kalbsfleisch)
- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln
- 15 ml Vitamin C-reicher Obstsaft
- 1 TL Rapsöl



Das Fleisch wird mit ein wenig Wasser weichgekocht und dann klein geschnitten und püriert. Das Gemüse wie immer gut waschen, schälen und klein schneiden. Gemeinsam mit den kleingeschnittenen Kartoffeln wird es mit ein wenig Wasser weichgekocht. Anschließend wird das pürierte Fleisch hinzugegeben und noch einmal aufgekocht. Für wichtige Vitamine werden dann Obstsaft und Pflanzenöl miteingerührt und noch einmal püriert.