

Brokkoligemüse

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 3 Portionen

AB 8. MONAT)

1	kg	Brokkoli
40	Gramm	Butter
2	Essl.	Mehl
1/8	Ltr.	Sahne
		Salz
		Pfeffer
		Muskat
350	Gramm	Bandnudeln
5		Eier
30	Gramm	Reibekäse

Anleitung:

Zutaten für 3 Personen und 1 Kleinkind (ab 8. Monat):

Brokkoli waschen, putzen, die Stiele kleinschneiden und mit den Knospen in wenig Wasser etwa 15 Minuten gar kochen, abgiessen, das Wasser aufbewahren. 30 g Butter zerlassen, das Mehl zugeben und unter Rühren etwa 4 Minuten hell schwitzen lassen. Dann die Sahne und das Brokkoliwasser zufügen, kräftig würzen und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Inzwischen in einem grossen Topf das Wasser zum Kochen bringen, Nudeln in etwa 8 Minuten gar kochen, abgiessen. Für das Baby etwa 100 g Brokkoli mit 100 g Nudeln, 10 g Butter und einem Eigelb vermischen, alles kleinschneiden. Für die übrige Familie Eier und übriges Eiweiss verquirlen, würzen und in einer Pfanne zum Rührei stocken lassen. Brokkoli in die Sauce einlegen, mit Käse bestreut servieren, dazu Nudel und Rührei. (

Pro Person ca. 925 kcal bzw. 3870 kJ; Babyportion ca. 300 kcal bzw. 1250 kJ)

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann