

# Spinatbrei

Kategorien: Baby's, Gemüse  
Zutaten für: 2 Baby-Portionen

250	Gramm	Kartoffeln
250	Gramm	Frischen Spinat
1	Essl.	Butter
50	ml	Möhrensaft
1		Ei

## Anleitung:

Spinat kommt jetzt aus heimischer Ernte frisch in den Verkauf. Neben Eisen enthält der Spinat auch reichlich Vitamin A, B 2 und C. Das Putzen des frischen Spinats ist etwas arbeitsaufwendig, aber der hervorragende Geschmack entschädigt für die kl.Mühe. Wenn Spinat in Salzwasser gekocht wird, verliert er neben dem vielfach strengen Beigeschmack leider auch einen Teil der wertvollen Mineralstoffe.

Aus diesem Grund sollte die Kochflüssigkeit möglichst mitverwendet werden, oder für Suppe weiter benutzt werden.

Die Kartoffeln kochen, pellen und am besten noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Spinat sorgfältig verlesen, waschen und die groben Stiele abschneiden. Butter in einem Topf erhitzen, den Spinat zugeben und kurz anschmoren.

Mit dem Möhrensaft ablöschen und den Spinat darin etwa 5 bis 20 Minuten garen. Den Spinat pürieren und mit dem Kartoffelschnee und dem Ei vermischt noch einmal kurz aufkochen lassen. (Pro Portion etwa 215 kcal)

Tip: Diesen Baby-Brei können Sie schnell in eine Spinatsuppe für Kleinkinder umwandeln. Sie brauchen nur noch eine Mischung aus flüssiger süßer Sahne und milder Hefebrühe hinzufügen, bis die von Ihrem Kind bevorzugte Konsistenz entstanden ist. Wenn Sie selbst mitessen wollen, können Sie in die Suppe kleine, mit Kräutern und frisch geriebenem Parmesankäse gewürzte Tatarbällchen einlegen und garziehen lassen.

## Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann