

Kürbisbrei, Süß oder Salzig

Kategorien: Baby's, Dessert

Zutaten für: 1 Rezept

FÜR 1 BABY AB 6. MONAT

		Salzig
100	Gramm	Kartoffeln
1	Essl.	Wasser
200	Gramm	Hokkaido-Kürbis
1		Eigelb
10	Gramm	Butter
		Süß
200	Gramm	Hokkaido-Kürbis
20	Gramm	Hirseflocken
2,11		Milchreis mit Kirschkompott 9
1	Teel.	Keimöl
1		Pfirsich

Anleitung:

Für Babys und Kleinkinder: Mittagsbrei

Der milde Kürbis lässt sich mit Obst süß zubereiten oder mit Gemüse pikant. Besonders aromatisch ist der orangefleischige Hokkaido-Kürbis, den Sie vor allem in Bioläden finden. Haben Sie ihn erst einmal angeschnitten, sollten Sie ihn schnell verbrauchen.

Die Kartoffeln waschen, in der Schale mit wenig Wasser gar kochen. Pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Inzwischen den Kürbis schälen, in grobe Würfel schneiden, mit Wasser in etwa 10 Minuten weich dünsten. Das Eigelb zugeben, mit dem Pürierstab sehr fein pürieren und noch einmal aufpuffen lassen. Dann die Butter und den Kartoffelschnee unterziehen. Für die süße Nachmittagsvariante den Kürbis ebenfalls in Wasser weichdünsten.

Die Hirseflocken und das Öl unterziehen, alles mit dem Pürierstab kurz durchmischen und einige Minuten quellen lassen. Inzwischen den Pfirsich mit kochendheißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Den Pfirsich in Stücken zum Brei geben, nochmals pürieren.

Tip: Aus dem restlichen Kürbis können Sie eine Suppe kochen: Kürbis mit etwas gehackten Zwiebeln und Knoblauch, Salz und Pfeffer in Fett dünsten, pürieren und mit geschlagener Sahne abschmecken. Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Süße Portion ca. 196 kcal. Pikante Portion ca. 273 kcal.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann