



Eins, zwei, Brei

Leicht gemacht: Babys erstes Menü selbst kochen

Ende des 5., Anfang des 6. Lebensmonats ist es bei den meisten Babys so weit: Endlich gibt es mehr Vielfalt auf dem Speiseplan Ihres Kindes – der erste Brei sorgt jetzt für ein kulinarisches Erlebnis jenseits der Milch.

KINDERLEICHT SELBST GEMACHT
Wie schön, dass das Rezept für den ersten Brei so einfach ist – das Füttern der Mahlzeit kann schließlich schon kompliziert genug sein. Generell gilt: Wenn Ihr Kind noch kein Interesse an anderer Nahrung als Milch zeigt und das Essen vom Löffel verweigert, versuchen Sie es einfach zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal. Es gibt auch Kinder, die keinen Brei essen. Versuchen Sie es eventuell mit gegartem Gemüse und Obst als Fingerfood. Was es sonst noch zu beachten gilt, lesen Sie hier.

*oder Fleischzubereitungen aus dem Glas

Zutaten für 7 – 9 Monate:

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln
- 17 ml Orangensaft (knapp 2 EL)
- 30 g Fleisch* (oder Fisch)
- 8 ml Pflanzenöl (Raps-, Sonnenblumen- oder Beikostöl)
- Wasser (ca. 2 TL)

Zutaten für 10 – 12 Monate:

- 100 g Gemüse
- 60 g Kartoffeln
- 20 ml Orangensaft (2 EL)
- 30 g Fleisch* (oder Fisch)
- 10 ml Pflanzenöl, Wasser (ca. 1 EL)

Zubereitung:

- Fleisch in kleine Würfel schneiden und in wenig Wasser etwa 15 Minuten gar kochen. Alternativ eine Fleischzubereitung aus dem Glas untermischen.

- Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
- Alles zum Fleisch hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen, bis alles weich ist.
- Den Brei mit einem Pürierstab oder Standmixer pürieren, Öl und Saft hinzugeben, falls nötig, noch etwas Wasser.

TIPP 1: BIO-ZUTATEN

Sie kochen selbst, weil Sie Ihrem Kind möglichst gesunde Nahrung geben wollen. Deswegen ist es wichtig, zur Breiherstellung nur die besten Zutaten zu verwenden – idealerweise in Bio-Qualität. Vorsicht: Selbst herkömmliches Frischgemüse vom Wochenmarkt kann mit Giftstoffen belastet sein. Putzen Sie dieses also sehr sorgfältig.

TIPP 2: PORTIONEN EINFRIEREN

Der Aufwand, eigenen Brei zu produzieren, ist relativ groß. Nutzen Sie

deshalb das Einfrieren, um die Arbeit in Grenzen zu halten. So haben Sie zahlreiche Mahlzeiten stets portionsweise griffbereit – ohne Abstriche bei der Qualität.

TIPP 3: EINMAL AUFWÄRMEN

Tief gefrorenen Brei einmal zu erhitzen, ist vollkommen okay. Da Bakterien sich aber gerade in warmen Speisen schnell vermehren, sollten Sie dringend darauf verzichten, die Kost ein zweites Mal zu erwärmen. Sonst drohen Magen-Darm-Probleme.

TIPP 4: GLÄSCHEN AUF VORRAT

Auch wenn Sie grundsätzlich für Ihr Baby selbst kochen – ab und zu ein fertiges Gläschen zu verwenden, ist völlig in Ordnung. Denn die Zutaten für Babynahrung unterliegen besonders strengen Qualitätsvorschriften. Auch hier gilt: Angebrochene Portionen sollten zum Schutz vor Bakterien schnellstmöglich (auch gekühlt innerhalb nur eines Tages) gegessen werden.