Brokkoli-Erdäpfel-Brei

Der Brokkoli-Erdäpfel-Brei sättigt und schmeckt. Ein feines Rezept für die Kleinsten mit gesunden Zutaten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

6 Stk.	Brokkoli Rosen
1 Stk.	Erdapfel
4 Tropfen	Rapsöl

Zubereitung

1. Wenn es richtig nahrhaft sein soll, ist der **Brokkoli-Erdäpfel-Brei** zu empfehlen. Erdäpfel waschen, schälen und in feine Würfel zerschneiden.

2. Sehr wenig Wasser in einen Topf geben, Erdäpfel hineingeben und bei geringer Hitze kochen.

3. Einen gelochten Dampfeinsatz in den Topf hängen und den Brokkoli einige Minuten abgedeckt weich garen. Den gegarten Brokkoli zu den Erdäpfeln geben und pürieren.

4. Den Brei zusätzlich noch einmal durch ein Sieb passieren, um eine feine Masse zu erhalten. Zuletzt das Rapsöl unterrühren. Vor dem Füttern die Temperatur prüfen.

Tipp

Die Brokkoliröschen für den Brokkoli-Erdäpfel-Brei kann man auch im Dampfgarer weich dünsten.