

Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei

Eine frühe Gewöhnung an Fisch beugt nachweislich Allergien vor. Deshalb sollte 1 x pro Woche Fisch auf dem Speiseplan stehen. Kombiniere diesen mit verschiedenen Gemüsesorten wie Kürbis, Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli oder Zucchini.

Zutaten:

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln (oder Süßkartoffeln, Pastinaken)
- 30 g Fisch (z. B. Lachsfilet)
- 1 EL Omega-3-haltige Keimöle (z. B. Rapsöl, Leinöl, Sojaöl)

Zubereitung:

1. Gemüse putzen und Kartoffeln schälen.
2. Kartoffeln, Gemüse und Fisch klein schneiden und – am besten im Dampfgarer – mit etwas Wasser weich garen.
3. Gemüse-Kartoffel-Fisch-Mischung pürieren und das Öl unterrühren.
Falls der Brei zu fest ist, etwas Wasser dazugeben.

Wichtig:

Achte bitte penibel darauf, dass sich keine Gräte im Filet versteckt hat!

