



Dagmar von Cramm

DAS GROSSE GU KOCHBUCH FÜR

# BABYS & KLEINKINDER

Aktuellstes Wissen und mehr als **220 Rezepte**  
für **Mutter und Kind** von der  
Schwangerschaft bis zum Kleinkindalter

**G|U**

8



## In der Schwangerschaft

Ihr Körper in der Schwangerschaft und wie Sie sich optimal ernähren .....	10
Diese Nährstoffe sind jetzt besonders wichtig .....	11
Alarmsignale in der Schwangerschaft .....	12
Schwangerschaftsbeschwerden und Rezepte, die helfen .....	13
Keime und Schadstoffe vermeiden, Allergien vorbeugen? .....	14

Rezepte für Getränke .....	16
Rezepte fürs Frühstück .....	18
Rezepte fürs Mittagessen .....	20
Rezepte für zwischendurch .....	22
Für die Zeit nach der Entbindung vorsorgen .....	24

26

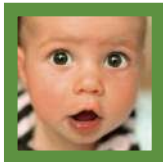


## In der Stillzeit

Muttermilch & Wochenbett .....	28
Wie Sie mit der Ernährung für Ihr Wohl sorgen .....	30
Gut fürs Baby .....	32
Übers Stillen und was Sie bei Problemen tun können .....	34
Rezepte für Getränke .....	36

Rezepte für Salate .....	38
Rezepte fürs Mittagessen .....	40
Einen Vorrat für die Stillzeit anlegen .....	42
Wie Sie richtig abstillen .....	44
Abstilldiät .....	46

48



## Fürs Baby

Wie sich das Baby entwickelt und was es braucht .....	50
Säuglingsmilchnahrung .....	52
Probleme? Das hilft .....	54
Wann gibt's welchen Brei? .....	56
Mittagsbrei: Grundrezept und Infos .....	58

Rezepte für den Mittagsbrei, für 1 Portion, für Zwei und für den Vorrat .....	58
Abendbrei: Infos und Rezepte .....	68
Nachmittagsbrei: Infos und Rezepte .....	72
Das richtige Obst .....	73
Das Baby sitzt mit am Tisch .....	76

78



## Fürs Kleinkind

Gemeinsam essen – das Baby lernt löffeln .....	80
Was darf ein Kleinkind essen? .....	82
Bio-Lebensmittel .....	84
Essmarotten: Wie gehen Sie damit um? .....	85
Rezepte fürs Frühstücksbrot .....	86
Rezepte für Frühstücksgetränke .....	87
Rezepte für Brotaufstriche .....	88
Rezepte für Müslis .....	90
Gesundes für kleine Mahlzeiten und zum Trinken .....	92

Rezepte für süße Zwischenmahlzeiten .....	94
Rezepte fürs Mittagessen fürs Kind .....	98
Rezepte fürs Mittagessen für zwei .....	102
So klappt das Familienessen ohne Stress .....	116
Rezepte fürs Mittagessen mit der Familie .....	118
Rezepte für die Krabbelgruppe .....	130
Rezepte fürs Abendessen mit der Familie .....	134

140



## Hilfe bei Problemen

Das Kind ist krank: Pflege und Rezepte, die helfen .....	142
Unverträglichkeiten und Allergien .....	144

Das richtige Gewicht .....	146
----------------------------	-----

148



## Familienfeste

Kuchen für Feste .....	150
Die Babypartie feiern .....	151
Die Taufe feiern .....	152
Rezepte für das Menü zur Taufe .....	154
Kuchen fürs Taufessen .....	156

Kindergeburtstag .....	158
Rezepte für Kuchen und Pizza .....	160
Ostern feiern .....	162
Weihnachten feiern .....	163

164



## Küchen-Know-how

Hygieneregeln und Schädlings- bekämpfung .....	166
Küchentipps zu pflanzlichen Lebensmitteln .....	168
Küchentipps zu Fisch .....	170

Küchentipps zu Fleisch .....	171
Küchentipps zu Ei, Milch & Co. ....	172
Rund ums Backen .....	172

174



## Zum Nachschlagen

Vitamine: Das brauchen Sie und Ihr Kind jetzt .....	174
Mineralstoffe und Spurenelemente: Das brauchen Sie und Ihr Kind jetzt .....	175
Glossar rund ums Ernährungswissen von A bis Z .....	176

Sach- und Rezeptregister .....	182
Adressen, die weiterhelfen .....	190
Impressum .....	192

## Tipps und Infos, die weiterhelfen

Meine Rezepte enthalten viele Tipps, die aufs Kochen in dieser speziellen Phase abgestimmt sind.

**Das schmeckt (auch) dazu** Beilagen, die das Gericht ideal ergänzen.

**Praxis-Tipp** Wie das Gericht noch besser gelingt – auch für Ungeübte.

**Blitz-Idee** Wenn es noch schneller gehen soll!

**Austausch-Tipp** So können Sie einzelne Zutaten ersetzen.

**Mehr draus machen** Damit können Sie ein Rezept aufpeppen oder ergänzen.

**Noch gesünder** Wie das Gericht mit Nährstoffen aufgepeppt werden kann.

**Veggi-Tipp** Wie Fleisch vollwertig ersetzt werden kann.

**Info** Zusätzliche Informationen zu Rezept und Zutaten.

**Kinder machen mit** Hier können auch schon die Kleinen helfen.

**Pluspunkt** Was das Rezept so gesund macht, Wirkung und Bedarf.

**Variante** Wie andere Gerichte aus dem Rezept gezaubert werden können.



## HERZLICH WILLKOMMEN

... im Club der Mütter! Ihr Leben ändert sich gerade gewaltig – das ist schön, aufregend und manchmal beunruhigend. Denn es vergeht kaum ein Tag, an dem es nicht irgendeine alarmierende Neuigkeit gibt, Sie und Ihr Kind betreffend. Aber lassen Sie sich nicht verunsichern: Ihr gesunder »Muttermaternal« ist zuverlässiger als jede Studie.

Die Basis dafür ist eine solide Rundum-Information: Mein Buch begleitet Sie mit aktuellen Informationen, praktischem Rat und fixen Rezepten, und das von der Schwangerschaft über die Stillzeit bis zum Ende der Kleinkindphase.

Neue Erkenntnisse und Empfehlungen gibt es zum Thema Allergie-Vorbeugung: Monotonie, Keimfreiheit und extrem späte Beikost sind kontraproduktiv – eine neue natürliche Lässigkeit mit Probierhäppchen, Haustieren und Abwechslung ist angesagt. Dazu steuere ich eine Fülle von einfachen und wohltuenden Rezepten bei. Im Mittelpunkt stehen Sie mit Ihrem Kind.

Nach dem ersten Jahr ist es wichtig, einen neuen Rhythmus zu finden und zum gemeinsamen Essen zu kommen. Mit Rezepten für Mutter und Kind schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Schließlich brauchen auch Sie eine gesunde Ernährung, um Ihre Aufgaben erfüllen zu können. Aber auch das Sonntagessen, Familienfeste oder gemeinsame Mahlzeiten zu dritt oder viert kommen nicht zu kurz. Ebenso gibt es Rezepte für die Krabbelgruppe.

Dazu finden Sie Tipps für den Umgang mit Lebensmitteln, Küchen-Infos und Ernährungsrat. Vor allem möchte ich Ihnen Mut machen, die gemeinsamen Mahlzeiten in Ihrer Familie zur Quelle von Energie, Freude und Gesundheit werden zu lassen. Mit einem guten Essen halten Sie die Familie zusammen!

Viel Erfolg wünsche ich Ihnen dabei,

*Ihre Dagmar v. Cramm*



## Babys sind noch nicht ganz fertig

Menschen sind »Nesthocker«, sie werden unreif geboren. So kann Ihr Baby mit seinem nicht ausgereiften Verdauungssystem nur Muttermilch bewältigen. Säuglingsmilchnahrung ist dieser Milch angepasst, alle anderen Lebensmittel sind noch nichts. Bei Anfangsschwierigkeiten tut Ihnen Hilfe gut. Zehn Hausbesuche durch eine Hebamme stehen Ihnen zu – auf Verordnung auch mehr. Zusätzlich können Sie sich an eine Stillberaterin wenden – am besten über eine → Stillgruppe.

→ **Zahnlos** Ihr Baby braucht flüssige Nahrung, weil es noch nichts zerkauen kann. Das passt ideal zu seinem hohen Flüssigkeitsbedarf: Es verliert durch seine relativ große Körperoberfläche viel Flüssigkeit und kann in seinen Nieren (s. unten) noch nicht so viel Wasser zurückfiltern. Solange Sie es stillen, braucht es keine zusätzliche Flüssigkeit.

→ **Magensäure** Der Magen Ihres Kindes bildet noch zu wenig davon, um schwer Verdauliches zu knacken oder alle Keime zu zerstören. Nicht abgekochte Flüssigkeit ist deshalb in den ersten Monaten tabu (s. Seite 52–53). Die natürlichen Keime der häuslichen Umgebung dagegen wandern bis in den Darm und fördern dort eine gesunde Darmflora (s. unten). Die leicht verdauliche Muttermilch bewältigt der Babymagen spielend.

→ **Darm** Auch die Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse und der Darmschleimhaut werden erst allmählich aktiv. Die Darmzellen sind für größere Moleküle noch durchlässig – aus diesem Grund ist die Gefahr einer Sensibilisierung gegenüber Fremdeiweiß erhöht (s. Seite 145). So können aber auch Abwehrstoffe aus der Muttermilch ihre schützende Wirkung im Körper des Babys entfalten! Nachdem das »Kindspech« (→ Mekonium) im Laufe der ersten Lebenstage ausgeschieden ist, siedeln sich »gute« Bakterien an. Der Darm ist insgesamt sehr sensibel und deshalb haben Babys häufig Blähungen.

→ **Nieren** Sie sind noch nicht leistungsfähig und können Mineralstoffe und Eiweißabbauprodukte nur begrenzt ausscheiden. Deshalb hat Muttermilch weniger Mineralstoffe, die aber besonders gut ausgenutzt werden, und nicht so viel Eiweiß.

→ **Schließmuskel** Er ist noch nicht willentlich beherrschbar, deshalb braucht Ihr Baby Windeln. Die Entleerung ist eng mit dem vegetativen Nervensystem verbunden: Sie funktioniert, wenn Ihr Baby trinkt.

### Willkommen im Leben

Ihr Kind muss sich erst an die Welt gewöhnen, am besten in Ihrer Nähe. Schon innerhalb der ersten Lebensstunde ist der Trinkreflex bei einem Baby aktiv. Erst danach wird es müde. Spätestens 6 Stunden danach sollte es wieder angelegt werden. Sie und Ihr Kind brauchen in den nächsten Tagen Ruhe und Intimität, denn Ihr Kind wird alle 2–3 Stunden Mini-Portionen trinken – es braucht Energie und muss lernen zu saugen. Immerhin besitzt es erst einmal eine Energiereserve und so genannte → »braune Fettzellen«, die Wärme produzieren. Selbst wenn das Stillen anfangs schleppend in Gang kommt: Die Gewichtsabnahme der ersten Tage ist ganz normal! Ihr Baby ist nicht so zerbrechlich, wie es wirkt.



## Bekommt mein Kind genug von allem?

Ein Baby verdoppelt im 1. Halbjahr sein Geburtsgewicht, mit einem Jahr wiegt es dreimal so viel wie bei der Geburt! Deshalb ist es ganz natürlich, dass sich in den ersten Lebensmonaten alles ums Füttern und Wickeln dreht. Die Natur hat Sie und Ihr Baby mit allem versorgt, was es in dieser Zeit braucht. Es ist keine Zuckerpuppe und funktioniert nicht nach der »Alles-oder-Nichts«-Regel. Mit anderen Worten: Sie dürfen ruhig auch einmal etwas falsch machen – das hält Ihr Kind aus. Jeder Tag ist eine neue Chance und Sie lernen beide ständig dazu!

→ **Die 1. Woche** Bis zum Milcheinschuss trinkt Ihr Baby nur Miniportionen von 10 bis 20 ml. Die aber wirken Wunder (s. Seite 28): Sie helfen bei der Entleerung des → Mekoniums. Die Vormilch stärkt das Neugeborene mit Antikörpern und sorgt für eine gesunde Darmflora. In dieser ersten Zeit zehrt Ihr Baby von seinem Energievorrat von etwa 5000 Kalorien: Es nimmt vor allem am 3. und 4. Lebenstag ab. Mehr als 10% des Geburtsgewichts sollten das nicht sein. Nach der 1. Woche geht es aufwärts mit dem Gewicht.

→ **Zunahme** Auf dem gelben U-Heft finden Sie die Gewichtskurven für Ihr Kind. Dort können Sie verfolgen, ob seine Entwicklung seinem Alter entspricht. Die WHO hat eine neue Gewichtskurve für Kinder bis 5 Jahre entwickelt, die international anerkannt wird (s. 146/147). Sie geht von einer etwas langsameren Zunahme aus. 20–30 g pro Tag legt Ihr Baby zu. Aber wiegen Sie es nicht täglich: Normalerweise reichen die Vorsorgeuntersuchungen beim Arzt. Nur wenn Sie das Gefühl haben, es entwickelt sich nicht gut, sollten Sie das Gewicht kontrollieren: Stellen Sie sich auf die Waage, prüfen Sie Ihr Gewicht und lassen sich dann das Baby geben. Oder leihen Sie eine Babywaage in der Apotheke. Fragen Sie Ihre Hebamme: Sie sieht viele Kinder und kann aus Erfahrung beurteilen, ob Sorgen gerechtfertigt sind.

→ **Appetit?** Ohne Erfahrung ist es nicht so einfach festzustellen, ob ein Baby Hunger hat. Folgende Zeichen können Hunger signalisieren: Es macht Suchbewegungen, führt die Hand zum Mund, saugt, seufzt, ist unruhig. Sie müssen nicht warten, bis es schreit: Wenn die letzte Mahlzeit mehr als 2 Stunden her ist, dann kann es durchaus wieder Hunger haben.

## Ungefähr soviel trinkt Ihr Kind

In den ersten 10 Tagen trinkt Ihr Kind das 60-Fache seines Lebensalters in Tagen minus  $1 \pm 10$  ml.

Bis zur 6. Woche etwa ein Fünftel seines Körpergewichts, bis zum 6. Monat etwa ein Sechstel und im 2. Lebenshalbjahr nur noch ein Achtel (wegen der zunehmenden Beikost).

2. Woche	450–600 ml
3. Woche	500–650 ml
4. Woche	550–700 ml
5. Woche	550–750 ml
6.–8. Woche	700–850 ml
3.–4. Monat	750–900 ml
5. Monat	700–850 ml und
6. Monat	500–600 ml

Letzten Endes bestimmt Ihr Kind mit seinem Appetit, wann es satt ist. Das gilt vor allem, wenn Sie Pre-Nahrung füttern. Solange es gedeiht, ist das Ihr wichtigster Richtwert.



## Was will mein Baby, wenn es schreit?

→ In den ersten 2 Wochen gelten 2¾ Stunden Geschrei täglich als normal, in der 6.–12. Woche können es 2½ Stunden sein, dann ist es etwa 1 Stunde. Typische **Schreistunden**: zwischen 18 und 23 Uhr. Richtige »Schreibabys« brüllen an 3 Tagen der Woche über 3 Stunden.

→ Sie merken beim Anlegen schnell, ob es **Hunger** hat. Und Sie wissen ja, wann es die letzte Mahlzeit gab. Geschrei kann nämlich auch andere Ursachen haben:

→ Bei **Blähungen** zieht es die Beine an, der Bauch ist hart. Diese Koliken haben gestillte Babys seltener, sie verlieren sich im Laufe des 1. Halbjahres (s. Seite 55).

→ Oder die **Windel ist voll**. Obwohl das Ihr Kind meist weniger stört als Sie – es sei denn, es ist wund. Der Fall ist jedenfalls klar und einfach zu lösen.

→ Vielleicht **friert** es? Fühlen Sie seine Hände und Füße. Oder es ist ihm zu **heiß**? Dann hilft ein Fühlen im Nacken – er ist zuerst schwitzig.

→ Manchmal ist Schreien eine **Vorstufe des Schlafs**, eine Unzufriedenheit aus Müdigkeit. Singen, Bettchen schaukeln, dabeisitzen, aber das Kind nicht herausheben. Sonst findet es keine Ruhe.



## Pastinakenbrei

ab 5. Monat | gut verträglich

40 Min.

pro Portion ca. 210 kcal

8 g Eiweiß · 14 g Fett · 13 g Kohlenhydrate

### ZUTATEN FÜR CA. 5 PORTIONEN

300 g Kartoffeln  
250 g Pastinaken  
250 g Möhren  
120 g mageres Fleisch  
(Schwein, Geflügel,  
Lamm oder Rind)  
100 ml Birnensaft  
75 ml Rapsöl

### ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in 20–25 Min. gar kochen.
2. Pastinaken und Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Das Fleisch hacken oder sehr fein schneiden. Gemüse und Fleisch in einem Topf mit etwa 50 ml Wasser zugedeckt 15 Min. dünsten; wenn die Flüssigkeit verkocht, etwas Wasser nachgießen.
3. Kartoffeln pellen, klein schneiden und mit Birnensaft und Rapsöl zum Gemüse-Fleisch-Mix geben, alles fein pürieren.
4. Abkühlen lassen und je nach Alter und Appetit des Babys in 4–6 Portionen einfrieren. Vor dem Essen auftauen und einmal aufkochen lassen. Der Pastinakenbrei hält sich eingefroren ca. 6 Wochen.

**Austausch-Tipp** Sie können Möhren durch Pastinaken und umgekehrt ersetzen – oder durch ein anderes Gemüse, das Ihr Kind schon verträgt (s. Seite 56).

## Hirse-Kürbis-Apfel-Brei

ab 5. Monat | vegan

30 Min.

pro Portion ca. 195 kcal

3 g Eiweiß · 9 g Fett · 26 g Kohlenhydrate

### ZUTATEN FÜR CA. 5 PORTIONEN

250 g Kartoffeln  
500 g Kürbis oder  
Möhren (geschält)  
150 g milde Äpfel  
50 g Hirseflocken  
100 ml Apfelsaft  
pro Portion 1 knapper  
EL Rapsöl (8 g)

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Kürbis oder Möhren ebenfalls würfeln. Beides mit  $\frac{1}{4}$  l Wasser in einem Topf zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.
2. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und würfeln. 5 Min. mitgaren. Die Hirseflocken einrühren. Den Brei unter ständigem Rühren aufkochen. Vom Herd ziehen.
3. Apfelsaft zugeben und alles fein pürieren, eventuell mit Wasser verdünnen. Abgekühlt portionsweise einfrieren. Vor dem Füttern pro Portion 1 knappen EL Rapsöl unterrühren.

**Pluspunkt** Bei diesem vegetarischen Mittagsbrei liefern die Hirseflocken das nötige Eisen. Kürbis ist schön mild und gut verträglich.

**Austausch-Tipp** Sie können statt Hirse auch Haferflocken verwenden.





## Kartoffel-Gurken-Brei mit Pute

ab 5. Monat | gegen Blähungen

30 Min.

pro Portion ca. 170 kcal

6g Eiweiß · 10g Fett · 12g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
CA. 5 PORTIONEN

500 g Salatgurke  
300 g Kartoffeln  
100 g Putenbrustfilet  
¼ l dünner  
Pfefferminztee  
1 reife Birne  
pro Portion 1 knapper  
EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln.

Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls klein würfeln.

2. Die Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Gurken und Kartoffeln mit dem Fleisch im Pfefferminztee aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

3. Die Birne schälen, putzen, grob zerteilen und dazugeben. Alles fein pürieren, abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Den aufgetauten Brei mit je 1 knappen EL Rapsöl anreichern.

**Noch gesünder** ½ frische oder 1 Msp. getrocknete Dillspitzen mit pürieren – beruhigt ebenfalls die Verdauung.

**Pluspunkt** Der Pfefferminztee im Brei wirkt wohltuend und beruhigend auf den Magen Ihres Babys.

## Kohlrabi-Möhren-Brei

ab 5. Monat | magenmild

30 Min.

pro Portion ca. 130 kcal

7g Eiweiß · 7g Fett · 9g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
CA. 5 PORTIONEN

250 g Kohlrabi  
250 g Kartoffeln  
250 g Möhren  
100 g Putenbrust  
1 TL Butter  
1 Msp. gemahlener  
Kümmel · pro Portion  
1 knapper EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse schälen, waschen und klein schneiden. Putenbrust in dünne Streifen schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und das Gemüse darin sanft andünsten, auf keinen Fall braten.

2. 200 ml heißes Wasser zugießen. Die Putenstreifen und Kümmel zugeben und alles zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.

3. Alles fein pürieren. Ohne Öl portionsweise einfrieren. Vor dem Verzehr pro Portion 1 knappen EL Rapsöl unterrühren.

**Pluspunkt** Kohlrabi und Möhren sind nährstoffreiche Zutaten für den Mittagsbrei. Die Putenbrust liefert hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß und Eisen. 1 Msp. Kümmel im Brei wirkt gegen Blähungen.

**Praxis-Tipp** Statt Gewürzen einen Gewürztee zugeben: ½ TL Kümmel-, Anis-, Fenchel- oder Koriandersamen mit ¼ l Wasser 5–10 Min. kochen und absieben.



### Wohltuende Wirkungen

- **Kartoffelgemüse mit Huhn** Spinat enthält viel Eisen, Kalzium, Magnesium, Fluor, aber auch → Nitrat. Zucchini gleichen das aus.
- **Möhrenbrei und Möhrensauce** Fürs Baby gibt es einen klassischen Veggibrei, für die Mutter eine karotinreiche Spaghettisauce.
- **Brokkoli-Kartoffeln** Aus Babys Brei wird für die Mutter ein Omelett mit würzigem Pesto, cremigem Schmand und Kartoffeln mit Brokkoli.
- **Lamm-Reis-Topf** Berberitzen stärken die Verdauungsorgane, Lamm liefert viel Eisen, Vitamin B<sub>12</sub>, Kohlrabi viel Folsäure.



### Portionen & Nährwerte

- Bei so kleinen Kinderportionen sind die Unterschiede zwischen Erwachsenen- und Kinderportion riesengroß. Deshalb werden die Nährwerte für die Rezepte auf den Seiten 62 und 66 getrennt angegeben.



## Kartoffelgemüse mit Huhn

ab 8. Monat | eisenreich

30 Min.

pro Portion (Mutter/Kind) ca. 560/165 kcal

45 g/9 g Eiweiß · 31 g/11 g Fett

30 g/9 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
1 BABY- UND  
1 ERWACHSENEN-  
PORTION

250 g Kartoffeln  
200 g Blattspinat (oder  
150 g TK, aufgetaut)  
200 g Zucchini  
125 g Hühnerbrustfilet  
2 EL Rapsöl  
Salz · Pfeffer  
Muskatnuss  
50 g Fetakäse  
2 EL Sesamsamen

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Blattspinat waschen, putzen und zerkleinern. Zucchini waschen und klein würfeln. Hühnerbrust waschen und abtrocknen.

2. Kartoffeln und Hühnerbrust mit 200 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und ca. 10 Min. kochen. Dann Zucchini und Spinat dazugeben, weitere 5 Min. sanft garen.

3. Für das Baby 1 Stückchen Hühnerbrust (ca. 25 g) mit gut einem Viertel vom Gemüse pürieren. 1 EL Rapsöl unterrühren.

4. Für die Mutter das restliche Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Hühnerfleisch in Streifen schneiden. Feta klein würfeln. Sesam in einer Pfanne goldgelb rösten, 1 EL Rapsöl, Feta und Huhn kurz darin schwenken und auf dem Gemüse anrichten.

**Blitz-Idee** Nur eine Gemüsesorte verwenden, Feta und Sesam direkt ins Kartoffelgemüse mischen.

## Möhrenbrei und Möhrensauce

ab 8. Monat | vegetarisch

45 Min.

pro Portion (Mutter/Kind) ca. 580/330 kcal

24 g/6 g Eiweiß · 17 g/11 g Fett

82 g/50 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
1 BABY- UND  
1 ERWACHSENEN-  
PORTION

250 g Möhren  
10 g Haferflocken  
1 gegarte Pell-  
kartoffel (ca. 40 g)  
4–5 EL Orangensaft  
1 EL Rapsöl  
50 g Gorgonzola  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz · Pfeffer  
100 g Spaghetti  
1 EL gehackte Petersilie  
oder Koriandergrün

### ZUBEREITUNG

1. Die Möhren waschen, schälen und grob zerschneiden.  $\frac{1}{4}$ l Wasser in einem Topf erhitzen, Möhren darin zugedeckt in ca. 15 Min. weich garen. Möhren pürieren.

2. Für den Brei ein Drittel der Möhren in einen kleinen Topf geben, Haferflocken einstreuen, eventuell Wasser dazugeben, kurz aufkochen. Kartoffel pellen. Brei mit der Kartoffel, 2–3 EL Orangensaft und Öl fein pürieren.

3. Für die Mutter Gorgonzola klein schneiden. Restliche Möhren mit übrigem Orangensaft mischen, Kreuzkümmel und Gorgonzola einrühren, schmelzen lassen. Aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Möhren-Gorgonzola-Sauce auf die Spaghetti geben, mit Petersilie oder Koriander bestreuen.

**Blitz-Idee** Statt Kartoffeln insgesamt 20 g Haferflocken im Babybrei pürieren.

## Brokkoli-Kartoffeln

ab 8. Monat | einfach

35 Min.

pro Portion (Mutter/Kind) ca. 690/245 kcal

32 g/7 g Eiweiß · 51 g/12 g Fett

27 g/28 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
1 BABY- UND  
1 ERWACHSENEN-  
PORTION

250 g Kartoffeln  
300 g Brokkoli  
(frisch oder TK)  
2 EL Instant-  
Haferflocken  
2 EL Rapsöl  
2–3 EL Apfelsaft  
2 Eier  
2 EL Schmand (50 g)  
1 EL Pesto (Glas)  
Pfeffer · Salz  
30 g Reibekäse

### ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen und waschen. Kartoffeln und Brokkoliröschen mit  $\frac{1}{4}$ l Wasser zugedeckt ca. 12 Min. garen. Eventuell etwas Wasser hinzufügen. Dann abgießen, Sud aufheben.

2. Für das Baby ein Drittel von Kartoffeln und Brokkoli mit Flocken, 1 EL Rapsöl, Apfelsaft und etwas Sud fein pürieren.

3. Für die Mutter die Eier mit Schmand, Pesto, Pfeffer und Salz mischen. Brokkoli und Kartoffeln kleiner schneiden, würzen und in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Öl anbraten. Ei darüber gießen, mit Reibekäse bestreuen und zugedeckt stocken lassen. Dazu einen gemischten Salat zubereiten.

## Lamm-Reis-Topf

ab 5. Monat | gut verträglich

35 Min.

pro Portion (Mutter/Kind) ca. 545/210 kcal

25 g/9 g Eiweiß · 19 g/19 g Fett

68 g/2 g Kohlenhydrate

ZUTATEN FÜR  
1 BABY- UND  
1 ERWACHSENEN-  
PORTION

1 großer  
Kohlrabi (200 g)  
125 g Lammrücken  
2 EL Rapsöl  
120 g parboiled Reis  
1 EL getrocknete Berbe-  
ritze (Asienladen)  
70 g Rucola  
Salz · Pfeffer  
Currypulver

### ZUBEREITUNG

1. Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel, das Lammfleisch in kleine Würfel schneiden.

2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Lammfleisch darin andünsten. Den Reis und die Berberitzen dazugeben.  $\frac{1}{4}$ l Wasser und die Kohlrabiwürfel dazugeben, alles einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 15 Min. weich garen.

3. Inzwischen den Rucola waschen, Stiele entfernen und die Blätter grob klein schneiden.

4. Für den Brei ein Drittel vom Reis-Lamm-Kohlrabi-Mix abnehmen (ca. 250 g), 1 EL Öl dazugeben und alles fein pürieren.

5. Für die Mutter den Reis-Lamm-Kohlrabi-Topf mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken und den Rucola unterheben.

DAS GROSSE GU KOCHBUCH FÜR

# BABYS & KLEINKINDER



Jetzt wird alles anders. Es ist schon spürbar in der Schwangerschaft. Was ist noch erlaubt? Was tut mir gut?

Dann das Erstaunliche: ein Baby scheint so zerbrechlich und ist doch fit für das Leben in dieser Welt. Gut versorgt wird der

**Säugling zum Löffeling,**

und mit unseren Rezepten gelingt auch der Übergang zum gemeinsamen Familienessen. Aktuellstes

**Wissen** rund um Hygiene, Krankheiten, Unverträglichkeiten und Allergien geben zusätzlich Hilfestellung.

**G|U**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-0649-0



€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

9 783833 806490

[www.gu.de](http://www.gu.de)