

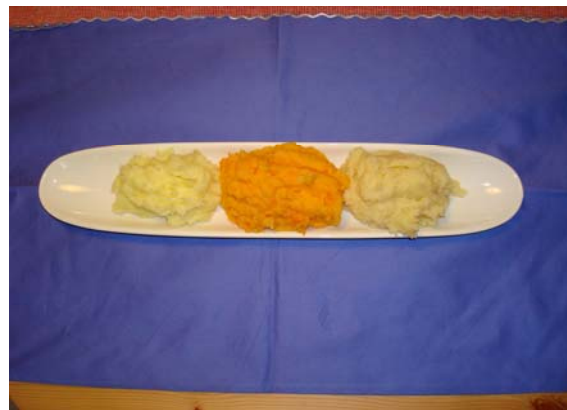
## **Kartoffelbrei-Variationen**

Isst ein Säugling am Tisch mit, am Anfang sicher nur in winzigen Mengen, muss man etwas umdenken, was die Speisenwahl betrifft. Gute Erfahrungen kann man mit Kartoffelbrei machen. Dieser lässt sich ganz einfach abwandeln. Nachfolgend das Grundrezept und die Variante mit Karotten, Sellerie und Erbsen.

Die Herstellung von Kartoffelbrei geht einfach und schnell. Dennoch gilt es ein paar Dinge zu beachten. Das Kartoffelpüree gelingt am besten mit mehlig kochenden Kartoffeln. Diese haben einen höheren Stärkegehalt. Das Kartoffeleiweiß ist für den Menschen besonders wertvoll, die biologische Wertigkeit ist mit 67 Prozent unter den Lebensmitteln am höchsten. Kartoffelpüree bitte nie mit dem Pürierstab oder dem Mixer zerkleinern, denn dann wird das Püree klebrig und zäh. Zum Zerkleinern einen Kartoffelstampfer oder die Kartoffelpresse verwenden. Zum Unterrühren der Milch einen Schneebesen verwenden.

### **Grundrezept für 4 Personen:**

- ▶ 1 kg Kartoffeln
- ▶ 1 Prise Salz
- ▶ 1 EL Butter
- ▶ etwa ¼ l Milch



### **Zubereitung:**

- ▶ Die Kartoffeln in einen großen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken.
- ▶ Das Wasser salzen. Die Kartoffeln in etwa 20 Minuten weich kochen.
- ▶ In einem Sieb abgießen. Kartoffeln schälen.
- ▶ Durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken oder darin mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- ▶ Die Butter unterrühren. Die Kartoffeln salzen.
- ▶ Einen Topf mit kaltem Wasser ausspülen, nicht abtrocknen, dann brennt die Milch nicht an. Die Milch hinein geben und erhitzen.
- ▶ Die heiße Milch mit dem Schneebesen unter die zerdrückten Kartoffeln rühren.
- ▶ Mit dem Schneebesen zu einem „luftigen“ Püree schlagen.

Abwandlungen:

**Kartoffelpüree mit Karotten:** Aus 600 g Kartoffeln, Salz, 1 EL Butter und 175 ml Milch ein Kartoffelpüree zubereiten. 400 g Karotten in Scheiben schneiden. Die Karotten in etwa 8 Minuten weich kochen. Die Karotten mit einem Pürierstab zerkleinern. Danach mit dem Kartoffelpüree verrühren.

**Kartoffelpüree mit Sellerie:** Kartoffelpüree aus: 600 g Kartoffeln, Salz, 1 EL Butter und 175 ml Milch. 400 g Sellerie würfeln und weich kochen. Danach mit dem Pürierstab zerkleinern und unter das Kartoffelpüree rühren.

**Kartoffelpüree mit Erbsen:** 400 g Erbsen in Gemüsebrühe etwa 5 Minuten leicht kochen. Bei größeren Kindern im Ganzen unter den Kartoffelbrei heben. Bei Säuglingen die Erbsen mit dem Pürierstab zerkleinern und unter das Püree heben.