Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Brei / Glutenfrei / Kinder / Super Food / Vegan / super schnell /

Pastinaken Erbsen Brei

Wer einmal selber einen Gemüsebrei aus dem Glas probiert hat weiß, dass er weder nach Erbse noch nach Pastinake schmeckt, auch wenn es auf der Verpackung stehen mag. Und ich frage mich, wenn schon der Geschmack nicht mehr vorhanden ist, wie können dann noch natürliche Nährstoffe drinnen sein? Ich bin da etwas kritisch und habe deshalb versucht, so viel wie möglich frisch zu kochen. Natürlich gab es auch bei mir die ein oder andere Situation, in der ich mich sehr über die Erfindung eines Babygläschens gefreut habe. Denn Flynn hatte eine Phase, in der er frisch gekochtes Essen nicht einmal probieren wollte. Und da ist er bei weitem nicht das einzige Kind. Ich habe das schon häufig auch von anderen Eltern gehört. Also muss doch irgendetwas in diesen Gläsern beigemischt sein, was die Babys toll finden. Glutamate? Salz? Ich weiß es nicht. Und genau aus dieser Ungewissheit heraus, gehörte das Babygläschen bei uns zu den Ausnahmen. Ich wollte, dass Flynn den vollen Geschmack seiner Mahlzeit kennenlernt und natürlich wollte ich die Gewissheit, dass er mit ausreichend Vitaminen, Mineralien und Co. versorgt ist und nicht noch mit irgendwelchen Zusatzstoffen. Und weil ich aber, genau wie jede andere Mutter, nicht unendlich viel Zeit habe, jede einzelne Erbse aus ihrer Hülse zu puhlen, finde ich es auch vollkommen in Ordnung, auf TK-Produkte zurückzugreifen. Denn diese haben nachweislich immer noch mehr enthaltene Nährstoffe als ein eingekochtes, für Monate haltbar gemachtes, Gemüsepüree aus dem Glas. Und so treffen bei diesem Brei süße Erbsen (ich habe tiefgekühlte genommen) und Pastinake auf Kartoffeln und ergeben zusammen einen cremigen Brei voller Geschmack und natürlicher Nährstoffe!

Zutaten

- 1 - Pastinake
- 60 gr - Erbsen
- 2 - Kartoffeln
- 1 TL - Butter

Zubereitung:

1. Die Pastinake und die Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Anschließend alles zusammen mit den Erbsen in einen Kochtopf geben und mit soviel Wasser befüllen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist.
3. Für 15 min köcheln lassen und anschließend pürieren (das Wasser nicht abgießen!).
4. Einen TL Butter oder Rapsöl dazugeben und gut umrühren.
5. Der Brei hält sich 3 Tage im Kühlschrank, oder bis zu 4 Monate im Eisfach.

Viel Spaß & Guten Appetit,

Eure Julia