

KÜRBIS KARTOFFEL BREI

Kürbis Kartoffel Brei – herbstlich, cremig und perfekt für den Beikostplan

Kürbis und Kartoffel ergeben gemeinsam einen wunderbar cremigen und leicht süßlichen Brei, der bei Babys sehr beliebt ist. Gerade im Herbst, wenn Kürbis Saison hat, ist dieses Rezept eine tolle Ergänzung zum klassischen Gemüsebrei. Der Brei eignet sich hervorragend ab dem 6. Monat, wenn dein Baby bereits einfache Breie kennt und bereit ist für neue Kombinationen.

Kürbis ist reich an Beta-Carotin, gut verdaulich und besonders mild im Geschmack. Die Kartoffel sorgt für mehr Cremigkeit und eine gute Sättigung. Der Brei ist leicht zuzubereiten, fein pürierbar und lässt sich gut einfrieren – ideal auch für unterwegs oder als Vorrat.



Zutaten für den Babybrei (1 Portion)

100 g Hokkaido- oder Butternut-Kürbis (geschält, gewürfelt)

50 g Kartoffeln

ca. 2–3 EL Wasser

1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Kürbis schälen (bei Hokkaido optional), entkernen, in Würfel schneiden.
2. Kartoffeln schälen, würfeln und gemeinsam mit dem Kürbis ca. 12–15

Minuten weich garen.

3. Mit etwas Garflüssigkeit fein pürieren.
4. Rapsöl unterrühren und lauwarm servieren.

Tipp zum Rezept

Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden und hat ein besonders nussiges Aroma – perfekt für den ersten Kürbisbrei. Du kannst den Brei portionsweise einfrieren. Achte darauf, keine zu große Menge auf einmal zu kochen, da Kürbis nach dem Auftauen recht weich wird. Für eine noch feinere Konsistenz kannst du etwas Muttermilch oder abgekochtes Wasser zugeben.

☐ Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[☰ Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☐