

Kontakt & weitere Informationen

Weitere Informationen zu den Vorteilen schonender Dampfgarung, ernährungswissenschaftlich entwickelten Rezepten sowie innovativen Produkten für die Säuglings- und -Kinderernährung erhalten Sie unter www.philips.com/AVENT

Sie erreichen den Philips AVENT Kundenservice unter:

DE: 040 80 80 10 9 80

AT: 01 546 325 103

CH: 056 266 56 56 Schweizer Festnetzstarif

Dieses Rezeptheft wurde Ihnen mit besten Empfehlungen

überreicht von:

Ina Brasch
med. geprüfte ganzheitliche Ernährungsberaterin
Systemische & Psychologische Beraterin
Hebelstraße 3a | 76669 Bad Schönborn
0152-05283455 | www.semjia.de
mail@semjia.de

Stempel Ihrer Hebamme, Arztpraxis, Still-/ Ernährungsberaterin



Rezepte für die Ernährung von Babys unter Einsatz des kombinierten Dampfgarers & Mixers von Philips AVENT

Entwickelt in Zusammenarbeit mit dem
Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund



**Zutaten für 1 Portion:**

90g Brokkoli
40g Kartoffeln
20g Schweinefleisch
20g (2EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl

Zutaten für 2 Portionen:

180g Brokkoli
80g Kartoffeln
40g Schweinefleisch
40g (4EL) Orangensaft
16g (4TL) Rapsöl

Brokkoli mit Kartoffeln und Schweinefleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.
2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.
3. Schneiden Sie das Schweinefleisch (z.B. Schnitzel) in Stücke und geben Sie es zu den Kartoffeln.
4. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.
5. Garen Sie die Kartoffeln und das Fleisch zunächst für 10 Minuten.
6. Waschen Sie die Brokkoliröschen. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke.
7. Unterbrechen Sie den Garvorgang und geben Sie die Brokkolistückchen zu den Kartoffeln und dem Fleisch in den Behälter.
8. Garen Sie die Zutaten weitere 10 Minuten, bis alles gar ist.
9. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.
10. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.
11. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.
12. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18°C mehrere Monate haltbar.

**Zutaten für 1 Portion:**

90g grüne Bohnen
40g Kartoffeln
20g Rinderhack
20g (2EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl

Zutaten für 2 Portionen:

180g grüne Bohnen
80g Kartoffeln
40g Rinderhack
40g (4EL) Orangensaft
16g (4TL) Rapsöl

Grüne Bohnen mit Kartoffeln und Rinderhack

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.
2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.
3. Waschen Sie die Bohnen. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.
4. Geben Sie das Rinderhack in Stückchen dazu.
5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.
6. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.
7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.
8. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.
9. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.
10. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18°C mehrere Monate haltbar.



Zutaten für 1 Portion:

90g Möhren
40g Kartoffeln
20g Rinderhack
20g (2EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl

Zutaten für 2 Portionen:

180g Möhren
80g Kartoffeln
40g Rinderhack
40g (4EL) Orangensaft
16g (4TL) Rapsöl

Möhren mit Kartoffeln und Rindfleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.
2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.
3. Waschen und schälen Sie die Möhren. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.
4. Geben Sie das Rinderhack in Stückchen dazu.
5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.
6. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.
7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.
8. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.
9. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.
10. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18°C mehrere Monate haltbar.



Zutaten für 1 Portion:

90g Blumenkohl
40g gekochte Nudeln
20g Schweinefleisch
20g (2EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl

Zutaten für 2 Portionen:

180g Blumenkohl
80g gekochte Nudeln
40g Schweinefleisch
40g (4EL) Orangensaft
16g (4TL) Rapsöl

Blumenkohl mit Nudeln und Schweinefleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Waschen Sie den Blumenkohl. Teilen Sie ihn in kleine Stücke und geben Sie ihn in den Behälter.
2. Schneiden Sie das Schweinefleisch (z. B. Schnitzel) in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.
3. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.
4. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.
5. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und öffnen Sie den Deckel. Geben Sie die gekochten Nudeln, den Saft und das Öl dazu.
6. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.
7. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.
8. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18°C mehrere Monate haltbar.





Zucchini mit Kartoffeln und Lachs

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zutaten für 1 Portion:

90g Zucchini
40g Kartoffeln
20g Lachsfilet
20g (2EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl

Zutaten für 2 Portionen:

180g Zucchini
80g Kartoffeln
40g Lachsfilet
40g (4EL) Orangensaft
16g (4TL) Rapsöl

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.
2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.
3. Waschen Sie die Zucchini. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.
4. Geben Sie das grätenfreie Lachsfilet in Stücke geschnitten dazu.
5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.
6. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.
7. Öffnen Sie den Deckel und gießen Sie ca. 50 ml/100ml des Kochwassers in einen separaten Behälter ab.
8. Geben Sie den Saft und das Öl dazu. Schließen Sie den Deckel wieder und drehen Sie den Behälter in die Mixposition.
9. Mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden. Geben Sie etwas von der Brühe wieder dazu, je nach gewünschter Konsistenz.
10. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie sie etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.
11. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18°C mehrere Monate haltbar.

Kohlrabi mit Kartoffeln und Hähnchen

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zutaten für 1 Portion:

90g Kohlrabi
40g Kartoffeln
20g Hähnchenfleisch
20g (2EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl

Zutaten für 2 Portionen:

180g Kohlrabi
80g Kartoffeln
40g Hähnchenfleisch
40g (4EL) Orangensaft
16g (4TL) Rapsöl

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.
2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.
3. Waschen und schälen Sie den Kohlrabi. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.
4. Geben Sie das Hähnchenfleisch in Stückchen dazu.
5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.
6. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.
7. Öffnen Sie den Deckel und gießen Sie ca. 30 ml/60ml der Brühe in einen separaten Behälter ab.
8. Geben Sie den Saft und das Öl dazu. Schließen Sie den Deckel wieder und drehen Sie den Behälter in die Mixposition.
9. Mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden. Je nach gewünschter Konsistenz geben Sie etwas von der Brühe wieder dazu.
10. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.
11. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18°C mehrere Monate haltbar.





Zutaten für 1 Portion:

45g Möhren
45g Kohlrabi
40g gekochter Reis
20g Rinderhack
20g (2EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl

Zutaten für 2 Portionen:

90g Möhren
90g Kohlrabi
80g gekochter Reis
40g Rinderhack
40g (4EL) Orangensaft
16g (4TL) Rapsöl

Möhren und Kohlrabi mit Reis und Rindfleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

1. Waschen und schälen Sie die Möhren und den Kohlrabi. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es in den Behälter.
2. Geben Sie das Rinderhack in Stückchen dazu.
3. Gießen Sie 150 ml Wasser in den Kocher.
4. Garen Sie die Zutaten 15 Minuten, bis alles gar ist.
5. Öffnen Sie den Deckel und gießen Sie ca. 30 ml/60ml der Brühe in einen separaten Behälter ab.
6. Geben Sie den gekochten Reis in den Mixbehälter und geben Sie den Saft und das Öl dazu. Schließen Sie den Deckel wieder und drehen Sie den Behälter in die Mixposition.
7. Mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden. Je nach gewünschter Konsistenz geben Sie etwas von der Brühe wieder dazu.
8. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.
9. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18°C mehrere Monate haltbar.



Brokkoli und Möhren mit Kartoffeln und Rindfleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zutaten für 1 Portion:

45g Brokkoli
45g Möhren
40g Kartoffeln
20g Rinderhack
20g (2EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl

Zutaten für 2 Portionen:

90g Brokkoli
90g Möhren
80g Kartoffeln
40g Rinderhack
40g (4EL) Orangensaft
16g (4TL) Rapsöl

Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.
2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.
3. Waschen und schälen Sie die Möhren. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es zu den Kartoffeln.
4. Geben Sie das Rinderhack in Stückchen dazu.
5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.
6. Garen Sie die Zutaten 10 Minuten.
7. Waschen Sie den Brokkoli und teilen Sie ihn in kleine Röschen.
8. Öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Brokkoli zu den übrigen Zutaten.
9. Schließen Sie den Deckel wieder und garen Sie alles zusammen weitere 10 Minuten.
10. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.
11. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.
12. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.
13. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18°C mehrere Monate haltbar.

Brokkoli und Blumenkohl mit Kartoffeln und Rindfleisch

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zutaten für 1 Portion:

45g Brokkoli
45g Blumenkohl
40g Kartoffeln
20g Rinderhack
20g (2EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl

Zutaten für 2 Portionen:

90g Brokkoli
90g Blumenkohl
80g Kartoffeln
40g Rinderhack
40g (4EL) Orangensaft
16g (4TL) Rapsöl



Zubereitung des Babybreis:

1. Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.
2. Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.
3. Waschen Sie den Brokkoli und den Blumenkohl. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.
4. Geben Sie das Rinderhack in Stückchen dazu.
5. Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.
6. Garen Sie die Zutaten 20 Minuten bis alles gar ist.
7. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie den Saft und das Öl dazu.
8. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.
9. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.
10. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18°C mehrere Monate haltbar.



Tomaten und Zucchini mit Reis und Pute

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zutaten für 1 Portion:

45g Tomaten
45g Zucchini
40g gekochter Reis
20g Putenbrust
20g (2EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl
Basilikum

Zutaten für 2 Portionen:

90g Tomaten
90g Zucchini
80g gekochter Reis
40g Putenbrust
40g (4EL) Orangensaft
16g (4TL) Rapsöl
Basilikum

Zubereitung des Babybreis:

1. Waschen und häuten Sie die Tomaten und waschen Sie die Zucchini. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es in den Behälter.
2. Geben Sie das Putenfleisch in Stückchen dazu.
3. Gießen Sie 150 ml Wasser in den Kocher.
4. Garen Sie die Zutaten 15 Minuten, bis alles gar ist.
5. Drehen Sie den Behälter in die Mixposition und öffnen Sie den Deckel. Geben Sie den gekochten Reis, den Saft und das Öl dazu, und fügen etwas Basilikum hinzu.
6. Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.
7. Geben Sie eine Portion in eine Schüssel. Lassen Sie den Brei etwas abkühlen und prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur.
8. Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18°C mehrere Monate haltbar.



Zutaten für 1 Portion:	Zutaten für 2 Portionen:
90g Möhren	180g Möhren
40g Kartoffeln	80g Kartoffeln
20g Haferflocken	40g Haferflocken
20g (2EL) Orangensaft	40g (4EL) Orangensaft
8g (2TL) Rapsöl	16g (4TL) Rapsöl

Möhren mit Kartoffeln und Haferflocken (vegetarischer Brei)

(Zutatenmengen für ein 4 bis 6 Monate altes Baby)

Zubereitung des Babybreis:

- Schälen und waschen Sie die Kartoffeln.
- Schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Stücke und geben Sie sie in den Behälter.
- Waschen und schälen Sie die Möhren. Schneiden Sie das Gemüse in kleine Stücke und geben Sie es ebenfalls in den Behälter.
- Gießen Sie 200 ml Wasser in den Kocher.
- Garen Sie die Zutaten 20 Minuten, bis alles gar ist.
- Drehen Sie den Behälter in die Mixposition, öffnen Sie den Deckel und geben Sie die Haferflocken, den Saft und das Öl dazu.
- Schließen Sie den Deckel wieder und mixen Sie 2 bis 3 Mal für je etwa 8 Sekunden, je nach gewünschter Konsistenz.
- Geben Sie eine Portion in eine Schüssel und lassen Sie den Brei etwas abkühlen. Prüfen Sie vor dem Füttern die Temperatur des Breis.
- Bewahren Sie die zweite Portion im Kühlschrank auf oder frieren Sie sie ein. Der gefrorene Brei ist bei -18 °C mehrere Monate haltbar.

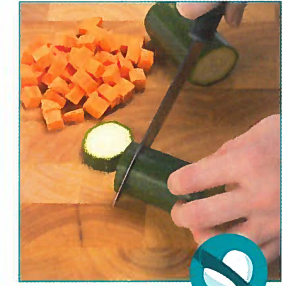
Gesunde Rezepte, kinderleicht zubereitet



1



2



3



4



5



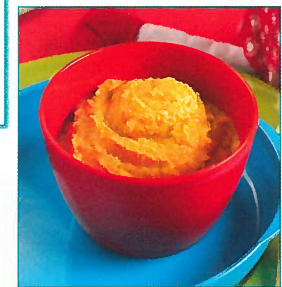
6



7



8



9

Vorteile Dampfgaren:

- Schonender Garprozess
- Deutlich kürzere Garzeiten
- Geringer Verlust von Mineralstoffen
- Bewahren der Farbintensität
- Erhaltung des Eigengeschmackes
- Kein Verkrusten / Anbrennen
- Erhalt hitzeempfindlicher Vitamine (Vitamin C, Folsäure)
- Gezielte Dosierung von Fetten (z.B. Rapsöl)