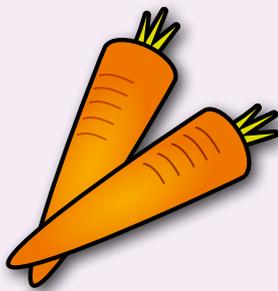


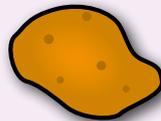
Ich koche Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch



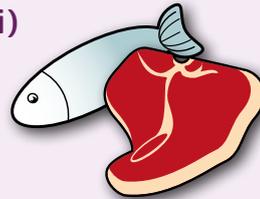
Ich brauche:



1 mittelgroße Möhre
oder 2 kleine Möhren
oder anderes Gemüse



1 Kartoffel
(so groß wie ein Ei)



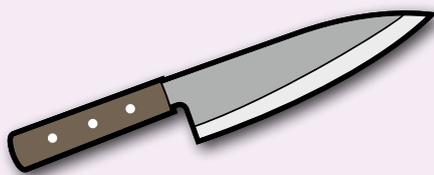
30 Gramm mageres Fleisch
oder Fisch ohne Gräten



1 Ess-Löffel Öl
zum Beispiel:
Raps-Öl



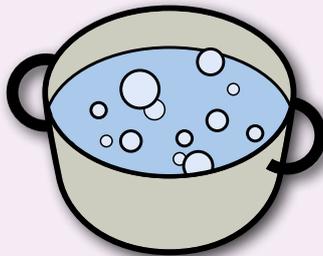
3,5 Ess-Löffel
Frucht-Saft



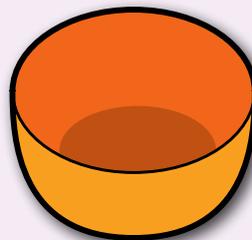
Messer



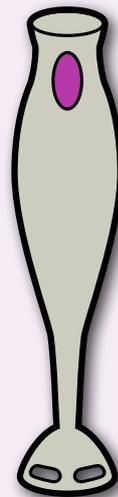
Spar-Schäler



Koch-Topf



Schüssel



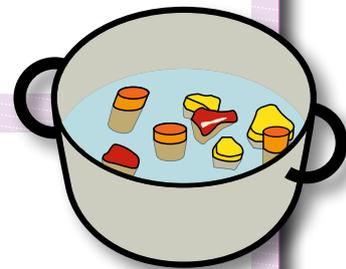
Pürier-Stab



So koche ich den Brei:

Die Kartoffeln schälen.
Mit Wasser waschen.
In Würfel schneiden.
In einen Topf legen.

Die Enden von den Möhren abschneiden.
Die Möhren schälen.
In kleine Würfel schneiden.
Das Fleisch oder Fisch in kleine Würfel schneiden.
Möhren und Fleisch oder Fisch zu den Kartoffeln in den Topf legen.
Wasser in den Topf geben.
Alles guckt etwas aus dem Wasser heraus.



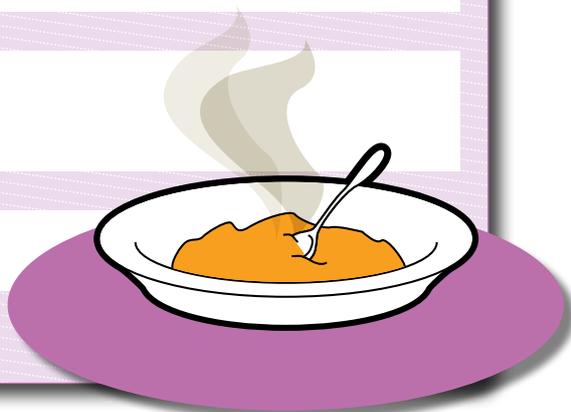
Bei geringer Hitze kochen: 10 Minuten.
Kartoffeln und Gemüse sind jetzt weich.
Fleisch oder Fisch sind jetzt gar.

Alles kommt in die Schüssel.
Auch 3,5 Ess-Löffel Frucht-Saft dazu.

Mit dem Pürier-Stab alles zu Brei machen.
Ist der Brei zu fest, kommt noch Koch-Wasser dazu.
Weiter pürieren.

1 Ess-Löffel Raps-Öl in den Brei.

Den Brei in einen tiefen Teller füllen.
Etwas abkühlen lassen.



Guten Appetit!