

KÜCHENRATGEBER

ANNINA SCHÄFLEIN | LENA MERZ

BREIFREI MIT 5 ZUTATEN



SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen

GU

DAS PRINZIP BREIFREI

Unter breifrei verstehen wir das babygeleitete Abstillen – also ein Entwöhnen von Muttermilch oder Pre-Nahrung bei gleichzeitiger Einführung in die Familienkost nach dem Tempo des Babys. Auf das Füttern von klassischem Babybrei wird verzichtet, das Baby füttert sich selbst und darf alle Konsistenzen, Aromen, Formen und Farben von Essen selbstständig kennenlernen.

FAMILIENTISCH

Das Baby isst das Gleiche wie der Rest der Familie – nur in babygeeigneter Form. 6–7 cm lange und 1–2 cm dicke Sticks sind ideal, z. B. Pfannkuchen, Brot mit Aufstrichen oder Pasta.

DAS ERSTE ESSEN

Anders als in den starren Breifahrplänen festgehalten, dürfen Babys von Anfang an zu jeder Tageszeit essen – sie müssen nur wach und nicht zu hungrig sein, um in Ruhe zu experimentieren.



BEIKOSTREIFEZEICHEN

Erst wenn alle drei Reifezeichen erfüllt sind, sollte die erste Mahlzeit angeboten werden. Sitzen auf dem Schoß mit leichter Unterstützung/Rumpfkontrolle, Hand-Mund-Augen-Koordination sowie der verschwundene Zungenstreckreflex geben den Startschuss in die Beikost.

DAS ERSTE LEBENSMITTEL

Ob das Baby zuerst gedünstete Möhre, Obst, eine Waffel oder ein Nudelgericht isst, entscheidet die Familie. Insgesamt sollten alle potenziell allergenen Lebensmittel wie Eier, Fisch, Nüsse, Milch und Milchprodukte möglichst früh unter dem Schutz der Muttermilch eingeführt werden.



ÖFFNEN

ALLE AN EINEM TISCH



SEPARAT WÜRZEN

Babys sollen im ersten Lebensjahr kein extra Salz zu sich nehmen, Pfeffer und Chili sind ebenfalls für Babys Gaumen nicht geeignet. Deshalb immer zuerst eine Babyportion abnehmen und dann den Rest würzen.



WEICH KOCHEN

Zum Beikoststart sollten Mahlzeiten so weich gekocht sein, dass das Baby sie mit der Zunge am Gaumen zerdrücken kann. Das klappt, wenn man Gemüse & Co. zwischen Daumen und Zeigefinger einfach zerquetschen kann.



PÜRIEREN

Grundsätzlich können die meisten Mahlzeiten auch fein püriert werden. Gerade unterwegs bietet sich das manchmal an. Manche Familien entscheiden sich auch dafür, eine Mischung aus Brei und Fingerfood anzubieten.



BEILAGEN UND TOPPINGS

Aufwerten lassen sich Mahlzeiten für Erwachsene durch Toppings, etwa Oliven, Feta, Kapersn, geröstete Nüsse und Saaten oder gehackte Kräuter. Auch Beilagen wie Couscous oder Quinoa sind schnell zubereitet.

DARF MEIN BABY DAS SCHON ESSEN?

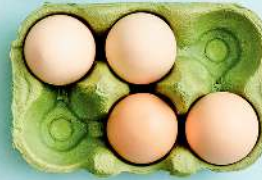
KUHMILCH UND MILCHPRODUKTE

Ein Baby darf im ersten Lebensjahr bis zu 200 ml Kuhmilch pro Tag in verarbeiteter Form zu sich nehmen, z. B. in Grießbrei oder Waffelteig. Auch Naturjoghurt, Frischkäse, Käse oder saure Sahne sind erlaubt. Kuhmilch ist als Getränk nicht geeignet und kann Muttermilch oder Pre-Nahrung nicht ersetzen: Sie enthält zu viel Eiweiß und belastet bei übermäßigem Verzehr die Nieren. Bis zum 2. Geburtstag erhöht sich der mögliche Tagesverzehr auf 300 ml.



NÜSSE

Babys dürfen ab Beikoststart Nüsse und Samen in verarbeiteter Form essen: Nuss- und Saatenmus, gemahlene Nüsse und Saaten sowie Nussmehl dürfen für Rezepte verwendet oder pur angeboten werden – etwa als Aufstrich. Bei ganzen Nüssen gilt: »Wenn das Kind Nuss schreiben kann, darf es sie im Ganzen essen.«



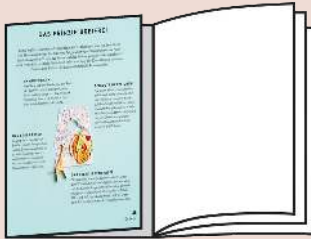
EIER

Im ersten Lebensjahr dürfen Babys 1–2 Eier pro Woche essen – mehr kann durch das Eiweiß die Nieren belasten. Rezepte mit 2–4 Eiern (wie Waffeln und Muffins) werden meist über mehrere Tage verteilt konsumiert, können also von Anfang an zubereitet werden. Babys dürfen Eier verarbeitet, hart gekocht oder komplett durchgebraten essen. Achtung bei nicht ganz durchgegartem Ei, es besteht die Gefahr einer Salmonelleninfektion.

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

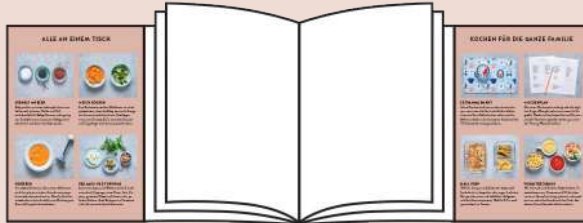
DAS PRINZIP:
BREIFREI



BEIKOSTREIFE-
ZEICHEN



Immer griffbereit:
ALLE AN EINEM
TISCH



Immer griffbereit:
KOCHEN FÜR DIE
GANZE FAMILIE

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 SNACKS & KLEINIGKEITEN



22 VEGGIE & VEGAN



42 FISCH & FLEISCH

- 04 DIE AUTORINNEN
- 05 BLITZREZEPT: GRIESSPFANNKUCHEN
16, 26 COVERREZEPTE
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 2 Erw. und 1 Baby • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 15 g E, 27 g F, 46 g KH

BULGURBRATLINGE 🌿

BUNTES FINGERFOOD | AB BEIKOSTREIFE

100 g Bulgur
½ Bund Suppengrün
2 Eier (M)
3 EL Mehl
4 EL neutrales Öl

FÜR DIE GROSSEN
Salz | Pfeffer

LIEBER KEIN EI?

2 EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser ca. 10 Min. ziehen lassen und anstelle der Eier unterheben.

- 1 Den Bulgur mit 160 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei kleinster Stufe abgedeckt in ca. 10 Min. garen.
- 2 Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und in einem Mixer fein schreddern (oder fein reiben bzw. den Lauch sehr fein schneiden). Auf den Bulgur geben, aber nicht untermischen, und noch ca. 5 Min. mitgaren. Anschließend Bulgur und Gemüseraspel in eine große Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
- 3 Die Eier unterheben und alles gut mischen. Das Mehl kurz und zügig unterheben, dann ca. 4–5 fingerlange Stangen für das Baby formen. Den Rest der Masse für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zu Bratlingen formen.
- 4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.



Für 5 Portionen • 10 Min. Zubereitung • 10 Min. Backen • Pro Portion ca. 160 kcal, 10 g E, 6 g F, 17 g KH

LACHSAUFSTRICH

ÜBERRASCHEND ZITRONIG | AB BEIKOSTREIFE

1 EL Olivenöl
100 g Lachs (frisch oder TK,
aufgetaut)
1 Bio-Zitrone
200 g körniger Frischkäse
5 Scheiben Vollkornbrot

FÜR DIE GROSSEN
Salz | Pfeffer

AUSSERDEM
1 kleine Auflaufform

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine kleine Auflaufform mit Öl einpinseln, den Lachs darin in ca. 10 Min. im heißen Ofen garen.
- 2 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale abreiben. Den Frischkäse mit Zitronenschale mischen.
- 3 Den Lachs aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel sehr fein zerzupfen. Kurz abkühlen lassen und unter den Frischkäse heben.
- 4 Den Aufstrich auf Vollkornbrot streichen. 1 Scheibe Brot für das Baby in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Brote für die Großen vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer bestreuen.



Für 2 Erw. und 1 Baby • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 15 g E, 27 g F, 46 g KH

BULGURBRATLINGE 🌿

BUNTES FINGERFOOD | AB BEIKOSTREIFE

100 g Bulgur
½ Bund Suppengrün
2 Eier (M)
3 EL Mehl
4 EL neutrales Öl

FÜR DIE GROSSEN
Salz | Pfeffer

LIEBER KEIN EI?

2 EL geschrotete Leinsamen mit 3 EL heißem Wasser ca. 10 Min. ziehen lassen und anstelle der Eier unterheben.

- 1 Den Bulgur mit 160 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei kleinster Stufe abgedeckt in ca. 10 Min. garen.
- 2 Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und in einem Mixer fein schreddern (oder fein reiben bzw. den Lauch sehr fein schneiden). Auf den Bulgur geben, aber nicht untermischen, und noch ca. 5 Min. mitgaren. Anschließend Bulgur und Gemüseraspel in eine große Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
- 3 Die Eier unterheben und alles gut mischen. Das Mehl kurz und zügig unterheben, dann ca. 4–5 fingerlange Stangen für das Baby formen. Den Rest der Masse für die Großen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zu Bratlingen formen.
- 4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun anbraten.