



Kabeljau mit Spinat oder Kerbel und Möhre

- Kabeljau ohne Gräten (max. 30 g)
- 1 Bund Spinat oder Kerbel
- 1 Möhre
- 1 Kartoffel
- 1 Petersilienzweig

Zubereitung

Beginnen Sie mit dem Schälen der Möhre und der Kartoffel, die Sie anschließend unter fließendem Wasser waschen und in kleine Stücke schneiden. Spülen Sie die Spinat- oder Kerbelblätter ebenfalls mit Wasser ab. Geben Sie den Kabeljau und die Möhren- und Kartoffelstücke in den Dampfdrucktopf. Spinat oder Kerbel und Petersilie werden in den letzten 5 Minuten der Garzeit hinzugefügt. Wenn Ihr Kind die richtige Kautechnik noch nicht erlernt hat, pürieren Sie das Ganze grob, andernfalls lassen Sie den Fisch ganz und pürieren Sie den Rest zu einem schönen Brei.

Gute Nachricht

Petersilie bietet eine ordentliche Zufuhr an Kalium, Magnesium und Calcium. Kabeljau gilt als die magerste Fischart und eignet sich deshalb hervorragend für die ersten vollwertigen Gerichte im Leben des Babys.