

Lena Merz | Annina Schäflein

KÜCHENRATGEBER

MIX & FERTIG BREIFREI

Gesunde Beikost
für Babys



Die besten
Rezepte für den
Thermomix

GU

DAS PRINZIP: Breifrei mit dem Thermomix

Gesunde Fette wie Oliven- oder Rapsöl dazugeben

Hülsenfrüchte wie Kichererbsen für gesunde Proteine



Pasta, Getreide und Pseudogetreide im Mixtopf garen



Fleisch oder grätenfreies Fischfilet im Varoma dampfgaren



Gemüse zerkleinern und vorbereiten



Alles in einem: wiegen, mahlen, klein häckseln, raspeln, pürieren, garen, zerlassen, kneten, kochen, mischen.



ÖFFNEN

UNGEEIGNETE

Lebensmittel

Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee sowie alle Lebensmittel, die **Alkohol oder Koffein** enthalten.

Roher Fisch, rohes Fleisch, Rohwurst (z. B. Sashimi), rohes Ei – Achtung mit Gräten und Knorpeln!

Honig und Ahornsirup – es besteht bis zum ersten Geburtstag die Gefahr des Säuglingsbotulismus.

Salatblätter, Spinat und anderes Blattgemüse, auch Kohl, können ohne paarige Backenzähne nicht zerkleinert werden. Nur püriert anbieten.

Ganze Trauben und Kirschtomaten sind prallelastisch und können zum Ersticken führen – längs halbiert oder geviertelt anbieten.

Kichererbsen, Erbsen und Blaubeeren zum Beikostbeginn nur zerdrückt oder püriert anbieten. Steinobst wie Kirschen nur entsteint und halbiert anbieten.

Ganze Nüsse – hier besteht Erstickungsgefahr. Gemahlene Nüsse im Porridge oder in Muffins und Co. sind wie Nussmus in Saucen oder als Brotaufstrich ab Beikostreife in Ordnung.

Fast Food sowie Convenience-(Fertig-)Produkte – enthalten häufig sehr viel Salz und Zucker und sind stark verarbeitete Lebensmittel mit Geschmacksverstärkern, Zusatz- und Konservierungsstoffen.

Milch und Milchprodukte im ersten Lebensjahr nur in verarbeiteter Form anbieten. Die empfohlene Maximalmenge liegt im ersten Lebensjahr täglich bei 200 ml Milch und im zweiten bei täglich 300 ml.

Salz – die empfohlene Maximalmenge im ersten Lebensjahr liegt bei 1 g Salz pro Tag, das bedeutet nicht, dass dein Baby gar kein Salz essen darf.

Zucker, Süßungsmittel und zuckerhaltige Getränke – unnötig und können zu Übergewicht und Krankheiten wie Diabetes führen.

BREIFREI

Basics

Dein Baby is(s)t kompetent! Mit etwa einem halben Jahr ist dein Baby bereit für die Einführung von Beikost. Das ist leichter, als du vielleicht denkst. Unsere Übersicht zeigt dir, worauf es wirklich ankommt.

BEIKOSTREIFEZEICHEN – JETZT GEHT ES LOS

An diesen drei Zeichen erkennst du, dass dein Baby über die motorischen und körperlichen Fähigkeiten verfügt, um etwas mehr als (Mutter-)Milch zu sich zu nehmen.



Dein Baby kann seinen Kopf selbstständig gerade halten und mit deiner Unterstützung stabil auf deinem Schoß sitzen, ohne in sich zusammenzusacken.



Der Zungenstoßreflex, der als Schutzmechanismus dient, ist verschwunden oder stark abgeschwächt.



Die Koordination von Augen, Hand und Mund ist gut entwickelt: Dein Baby kann Lebensmittel gezielt anvisieren, greifen und selbst zum Mund führen.

PINZETTENGRIFF – DEIN BABY WIRD ZUM PROFI

Anfangs greift dein Baby Essen mit der ganzen Hand und umschließt es mit der Faust. Es kann seine Kraft noch nicht gut einschätzen. Wenn die feinmotorischen Fähigkeiten sich ausbilden, kommt der Pinzettengriff hinzu – so kann dein Baby auch winzige Ding wie Reiskörner zwischen Daumen und Zeigefinger greifen und halten. Ab diesem Zeitpunkt kann es auch kleinteilige Lebensmittel sicher im Mund hin und her bewegen und du kannst ihm alles in Stückchen anbieten.

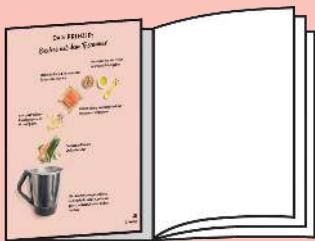
MILCH BLEIBT DIE NR. 1

Beikost ersetzt im zweiten Lebenshalbjahr aber keinesfalls Muttermilch oder Pre-Nahrung. Dein Baby deckt über die Milch noch einen Großteil der benötigten Kalorien und Nährstoffe. Es entdeckt feste Nahrung in seinem eigenen Tempo – als BEI-Kost zur Milch.

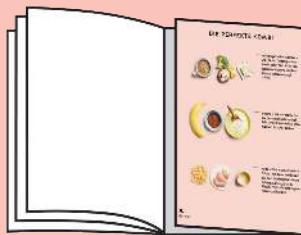
INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
BREIFREI MIT DEM
THERMOMIX

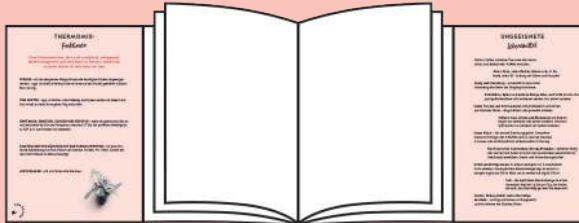


DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:

THERMOMIX-
FUNKTIONEN



Immer griffbereit:

UNGEEIGNETE
LEBENSMITTEL

Wusstest du schon, dass ...?
Entdecke, wie der Thermomix
mit einfachen Tipps und Tricks
zu deinem besten Helfer für
einen verblüffend leichten
Start in die breifrei-Beikostzeit
wird.

UNSER
GU-CL-02



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



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

REZEPTKAPITEL



06 BEIKOSTSTART



26 MIT ETWAS ÜBUNG



44 KINDERLIEBLINGE

04 Die Autorinnen

05 Walnusschnitten

34 Coverrezept

60 Register

62 Impressum



KARTOFFELN UND KOHLRABI IN SCHMANDSAUCE

Klassiker

5 Stängel Gartenkräuter
700 g festkochende Kartoffeln
2 Kohlrabi
400 g Gemüsebrühe
300 g Schmand
1 TL Speisestärke
frisch geriebene Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Tipp

Sowohl Kartoffeln als auch Kohlrabi nach 25 Min. testen, ob sie gar und weich genug sind. Ansonsten beides nochmals bis zum Garzeitende mitgaren.

- 1 Die Kräuter waschen, trocken schütteln, in 3 cm lange Stücke schneiden und 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In eine Schüssel füllen und beiseitestellen.
- 2 Die Kartoffeln und den Kohlrabi schälen und in 1 cm dicke und 6–7 cm lange Stifte schneiden. Die Gemüsebrühe in den Mixtopf geben. Die Kartoffeln ins Garkörbchen füllen und einsetzen. Den Kohlrabi im Varoma auf beide Böden verteilen und alles 25 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
- 3 Garkörbchen entfernen und zugedeckt beiseitestellen. Schmand sowie Speisestärke zur Gemüsebrühe in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 4 mixen. Mit dem aufgesetzten Varoma weitere 4 Min./55°/Stufe 1 garen. Die Kräuter untermischen und mit 1 Prise Muskatnuss abschmecken. Die Portion für die Erwachsenen mit Salz und Pfeffer würzen.



Für 8 Stück • 15 Min. Zubereitung • 35 Min. Garen • Pro Stück ca. 160 kcal, 5 g E, 9 g F, 15 g KH

ZITRONENMUFFINS

für unterwegs

100 g Zucchini
50 g Mandeln
3 Medjool-Datteln (entsteint)
80 ml frisch gepresster Zitronensaft
2 Eier
50 g Milch
25 g Öl
130 g Mehl
1 TL Weinstein-Backpulver

AUSSERDEM

Varoma-8er-Muffinblech
oder 8 Muffin-Silikonförmchen

1 Die Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Die Mandeln und Datteln in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Zucchinistücke dazugeben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Den Zitronensaft, Eier, Milch und Öl dazugeben und alles 8 Sek./Stufe 6 vermischen. Alles mit dem Spatel vom Rand nach unten schieben, Mehl und Backpulver dazugeben und 20 Sek./Linkslauf/Stufe 2 mischen, alles vom Rand erneut nach unten schieben und weitere 10 Sek./Linkslauf/Stufe 3 mischen. Teig in die Muffinformen füllen.

2 Den Mixtopf spülen, 700 ml Wasser einfüllen, Varomabehälter aufsetzen, Muffins reinsetzen und darauf achten, dass einige Bodenschlitze frei bleiben. 30–35 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Anschließend den Varomadeckel kippen und das Wasser ablaufen lassen, Deckel abnehmen. Die Muffinformen herausnehmen, auf ein Kuchengitter stellen und die Muffins vollständig auskühlen lassen.



Für 2 Erw. und 1 Baby • 15 Min. Zubereitung • 20 Min. Garen • Pro Portion ca. 255 kcal, 20 g E, 17 g F, 4 g KH

OMELETT AUS DEM VAROMA

Frühstücksidee

70 g Parmesan (ersatzweise Gouda)
50 g Datteltomaten
60 g Champignons
¼ Bund Schnittlauch
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 Eier
1 Schuss Milch
1 TL mildes Currysüppchen
Salz
Pfeffer

- 1 Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen, dabei am oberen Rand die Dampfschlitz frei lassen. In den Varomabehälter einsetzen. Den Käse grob würfeln, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Pilze putzen und halbieren. Schnittlauch waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerteilen. Pilze, Zwiebeln, Knoblauch und Schnittlauch in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und erneut 4 Sek./Stufe 8 mixen.
- 2 Die Eier, Milch und Currysüppchen dazugeben und alles 12 Sek./Linkslauf/Stufe 3 mixen. Auf den Einlegeboden gießen. Käse und Tomaten darauf verteilen. Mixtopf ausspülen und 500 ml Wasser einwiegen. Den Varoma aufsetzen und alles 20 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Das Omelett mit dem Backpapier vorsichtig herausnehmen und für das Baby in ca. 2 cm breite und 5 cm lange Streifen abschneiden. Den Rest für die Erwachsenen in Stücke schneiden und kräftig würzen.



1



2



3

GERMKNÖDEL MIT CHAMPIGNONS

für Geübte



4



5



6

½ Würfel Hefe
100 ml Milch (ersatzweise Soja-milch)
200 g Dinkelmehl (Type 630)
½ Bund Petersilie
250 g Champignons
1 große Zwiebel
2 EL Öl
1 EL Tomatenmark
2 TL edelsüßes Paprikapulver
200 g Crème fraîche (ersatzweise pflanzliche Alternative)
Salz
Pfeffer

- 1 Die Hefe in den Mixtopf bröseln, Milch dazugeben und 3 Min./37°/Stufe 1 erwärmen (Bild 1). Das Mehl dazugeben und alles 2 Min./Teig kneten. Den Hefeteig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 30 Min. gehen lassen.
- 2 Inzwischen den Mixtopf spülen. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen.
- 3 Die Champignons putzen und halbieren. Die Zwiebel schälen und grob zerteilen. Champignons und Zwiebel in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, ggf. erneut 2 Sek./Stufe 6 zerkleinern und nach unten schieben. 1 EL Öl, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und ohne Messbecher 3 Min. 30 Sek./Varoma/Linkslauf/Stufe 0,5 dünsten (Bild 2). 5 EL zum Füllen beiseitestellen. Crème fraîche zur restlichen Füllung geben und 5 Sek./Linkslauf/Stufe 2 vermischen. Sauce umfüllen, eine Babyportion entnehmen und den Rest kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Mixtopf ausspülen, 500 ml Wasser einfüllen. Den Varombehälter mit dem restlichen Öl (1 EL) einpinseln. Den Teig in 5 gleich große Portionen teilen, zu Kugeln formen und auseinanderziehen. Jede Portion mit 1 EL Pilzfüllung füllen (Bild 3), Teigränder zusammendrücken und zu einer Kugel verschließen (Bild 4). Mit Abstand nebeneinander in den Varomabehälter geben und wenige Bodenschlitze frei lassen. Varoma schließen und weitere 15 Min. gehen lassen (Bild 5). Anschließend Knödel 20 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 1 garen. Fürs Baby 1 Knödel geviertelt mit ungewürzter Sauce servieren (Bild 6).



*Für 8 Stück • 25 Min. Zubereitung •
Pro Stück ca. 235 kcal, 7 g E, 10 g F, 27 g KH*

ZUCKERFREIE KAKAOWAFFELN

schokoladig

120 g Pflanzenmilch • 2 reife Bananen • 2 Eier •
80 g Nussmus (z. B. Cashewmus oder Mandelmus) •
200 g Mehl • 1 TL Weinstein-Backpulver •
20 g Kakaopulver • Butter fürs Waffeleisen

1 Die Pflanzenmilch in den Mixtopf geben. Die Bananen schälen, in grobe Stücke brechen und dazugeben. 30 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Die Eier, das Nussmus, das Mehl sowie das Backpulver und den Kakao dazugeben und 20 Sek. aufsteigend von Stufe 2 bis Stufe 4,5 mischen.

2 Das Waffeleisen mit Butter gut einfetten und nach und nach ca. 8 Waffeln ausbacken.



*Für 4 Portionen • 10 Min. Zubereitung •
2 Std. Warten •
Pro Portion ca. 200 kcal, 6 g E, 1 g F, 14 g KH*

SCHOKOMOUSSE MIT BEEREN

schnell gemacht

100 g Dattelschokolade (mind. 80 % Kakaogehalt) •
200 g Seidentofu • 2 EL Agavendicksaft (nach Belieben) • 100 g Heidelbeeren • 100 g Himbeeren

1 Die Dattelschokolade grob zerbrechen und in den Mixtopf geben. 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Dann 4 Min./40°/Stufe 2 zerlassen. Den Seidentofu sowie nach Belieben den Agavendicksaft dazugeben und 20 Sek./Stufe 6 mixen. Dann ggf. die Mousse mit dem Spatel nach unten schieben und weitere 20 Sek./Stufe 6 mixen.

2 Die Mousse in 4 kleine Schalen füllen und mind. 2 Std. kalt stellen. Die Beeren waschen und verlesen, halbieren oder zerdrücken und auf der Mousse anrichten.



1 großes Vorratsglas à 600 g (12 Portionen) •
5 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 220 kcal, 7 g E, 8 g F, 26 g KH

PORRIDGEPULVER- MISCHUNG

für den Vorrat

150 g Hirseflocken • 300 g Haferflocken •
50 g Walnusskerne • 50 g Kürbiskerne •
3 EL Chiasamen • 2 EL Sesam • 50 g gefrierge-
trocknete Erdbeeren • 1 TL Ceylon-Zimtpulver •
Topping (nach Belieben)

- 1 Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 12 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Das Pulver in ein sauberes Vorratsglas umfüllen und kühl und trocken lagern.
- 2 30 ml Flüssigkeit wie Pflanzenmilch oder Wasser in einem kleinen Topf erwärmen. 25 g Pulver dazugeben und unter Rühren 3 Min. bei mittlerer Hitze andicken lassen. Nach Belieben mit Joghurt, frischem Obst, Beeren und Nussmus getoppt zum Selbstessen mit den Händen oder einem (Esslern-)Löffel servieren.



Für 30 Stück • 15 Min. Zubereitung •
30 Min. Kühlen •
Pro Stück ca. 90 kcal, 2 g E, 8 g F, 2 g KH

ORANGEN-NUSS- KUGELN

gesunde Nascherei

1 Bio Orange • 200 g Pekannusskerne •
50 g Cashewkerne • ¼ TL gemahlene Vanille •
2 EL Frischkäse

- 1 Die Orange heiß abwaschen, trocken rieben und 1 TL Schale abreiben. Orange auspressen.
- 2 Die Nüsse, abgeriebene Orangenschale, 50 ml Saft (mit dem Messbecher im Deckel abmessen) und Vanille in den Mixtopf geben und alles 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Alles mit dem Spatel vom Rand nach unten schieben und Vorgang wiederholen. Den Frischkäse dazugeben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
- 3 Mit angefeuchteten Händen aus der Masse 30 walnussgroße Bällchen formen und mind. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar.

DIE PERFEKTE KOMBI



Vollkorngroßes + Gemüse + Dip/Sauce/Dressing – diese Kombi liefert Zink, Eisen, Protein sowie Vitamine und Fett für eine verbesserte Aufnahme.



Banane + Kakao + Mehl – daraus lassen sich nicht nur Waffeln, sondern auch Kekse, Brownies und Pancakes backen!



Pasta + Käse + Extra-Protein + Sahne – mit dieser Kombi wird das Gericht schnell zum Kinderliebling. Ganz egal, ob du Fleisch, Fisch oder eine vegane Proteinquelle wählst.



ÖFFNEN

PRAKTISCHES

Zubehör



VAROMABEHÄLTER MIT EINLEGEBODEN UND DECKEL – zum Dampfgaren von Gemüse, Fisch und Fleisch und zwei Extra-Zubereitungs- zonen. Je nach Modell mit einem Fassungsvermögen von bis zu 3,3 Litern.



MESSBECHER – zum Abmessen kleiner Flüssigkeitsmengen und um den Deckel komplett zu verschließen. Zum Garen herausnehmen und durch den Spritzschutz ersetzen. Nicht nötig, wenn der Varoma genutzt wird.



MIXTOPF MIT MIXMES- SER – je nach Thermomix- Modell mit einem maximalen Fassungsvermögen von bis zu 2,2 Litern. Zum Anschalten **MIXTOPFDECKEL** auflegen, sonst geht das Gerät nicht an.



RÜHRAUFSATZ – einfach aufs Mixmesser stecken und Sahne und Co. damit cremig und fluffig aufschlagen. Zu diesem Zweck maximal Stufe 4 nutzen.



GARKORB MIT DECKEL – zum Kochen von Reis oder Getreide sowie zum Dampfgaren von Fisch und Fleisch. Auch als Sieb zum Abgießen von Hülsenfrüchten oder Wäschen von Beeren geeignet.



SPATEL – um Zutaten vom Rand nach unten zu schieben oder den Mixtopf sauber zu leeren. Auch praktisch, um den heißen Garkorb herauszunehmen.

THERMOMIX-

Funktionen

Eine Küchenmaschine, die es dir ermöglicht, zeitsparend, abwechslungsreich und individuell zu kochen, und bei der du beide Hände für dein Baby frei hast.

WIEGEN – mit der integrierten Waage können alle benötigten Zutaten abgewogen werden – egal, ob direkt im Mixtopf oder mit einer auf den Deckel gestellten Schüssel. Max. bis 6 kg.

TEIG KNETEN – egal, ob Mürbe- oder Hefeteig, die Zutaten werden mit dieser Funktion schnell zu einem homogenen Teig verbunden.

ERWÄRMEN, ERHITZEN, KOCHEN UND DÜNSTEN – stelle die gewünschte Zeit ein und entscheide dich für eine Temperatur zwischen 37° (für den perfekten Hefeteig) bis zu 120° (z. B. zum Dünsten von Zwiebeln).

DAMPFGAREN UND DÄMPFEN MIT DER VAROMAFUNKTION – für eine schonende Zubereitung von Fisch, Fleisch und Gemüse. Hinweis: Pro 15 Min. Garzeit werden 250 ml Wasser im Mixtopf benötigt.

AUFSCHLAGEN – z. B. von Sahne oder Eischnee.





LÖFFELGLÜCK AUS DEM *Thermomix*

Selbst gekochte Beikost, die das Baby selbstständig essen kann? Ist dieser Anspruch im stressigen Babyalltag überhaupt erfüllbar?

Lena und Annina von breifrei.de sagen: Klar geht das! Mit ihren erprobten Thermomix-Rezepten für Erstesser zaubern Eltern im Handumdrehen frische und gesunde Mahlzeiten auf den Tisch, die auch den Großen schmecken.

Das Beste: Die Küchenmaschine röhrt, gart, dampft und kocht blitzschnell und ganz allein – und die Eltern haben beide Hände frei fürs Baby.

