

## KOCHPLAN NR.9



für 1 Erwachsenen  
und 1 Kleinkind (6+ Monate)

### MONTAG: VOLLKORNGRIEB MIT HIMBEER-MANGO-MUS

500 ml **Milch** aufkochen. 3 EL **Vollkorngrieb** zugeben, nochmals aufkochen, 3 EL **Aprikosensaft** unterrühren. 7 Minuten quellen lassen. 5 EL **Himbeeren** und  $\frac{1}{2}$  kleingeschnittene **Mango** mit 2 EL **Agavendicksaft** pürieren. Zusammen servieren.

**Baby:** Dieses Gericht ist geeignet ab 6 Monaten (zuvor Verträglichkeit von Mango prüfen!).

### DIENSTAG: TOMATEN-MAIS-SUPPE MIT KLÖBCHEN

120 g gehackte, geschälte **Tomaten** mit 5 EL **Mais** erhitzen. 150 g gemischtes **Hackfleisch** zu Klößchen formen und zugeben. Ebenso 2 geschälte und gewürfelte **Möhren**. 12 Minuten köcheln lassen. Dazu: **Vollkornbrötchen** mit **Butter**.

**Baby:** Aus der Suppe 3 Hackfleisch-Klößchen, 2 EL **Mais** und 3 EL **Möhrenwürfel** nehmen und mit 2 EL **Apfelsaft** pürieren.

### MITTWOCH: BUTTER-MANDEL-BOHNEN

5 **Kartoffeln** schälen und 20 Minuten in Wasser kochen. 150 g **Bohnen** 10 Minuten kochen. In einer Pfanne 4 EL **Mandelblättchen** in 3 EL **Butter** anrösten. Mandelblättchen über die Bohnen geben und mit Kartoffeln und vier Scheiben rohem **Schinken** servieren.

**Baby:** 3 EL Kartoffeln, 3 EL Bohnen und etwas **Schinken** mit 2 EL **Apfelsaft** und 1 EL **Butter** pürieren. Etwas **Kümmel** zugeben.

### DONNERSTAG: KARTOFFEL-KOHLRABI-SUPPE

4 **Kartoffeln**, 2 **Kohlrabi** und  $\frac{1}{2}$  **Knollensellerie** kleinschneiden und kurz anbraten. Mit  $\frac{1}{2}$  l Wasser auffüllen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und pürieren. Dazu: 1 **Vollkornbrötchen** mit **Butter**.

**Baby:** 3 EL Kartoffeln und 3 EL Kohlrabi mit 2 EL **Apfelsaft** und 1 EL **Butter** pürieren.

### FREITAG: PUTENSCHNITZEL MIT KARTOFFELBREI

5 **Kartoffeln** schälen und 20 Minuten in Wasser kochen. 1 Dose **Erbsen** ca. 7 Minuten kochen und anschließend pürieren. 1 **Putenfilet** nacheinander in **Mehl**, verquirltem **Ei** und **Semmelbröseln** wenden. In heißem **Öl** goldbraun braten. Kartoffeln mit 2 EL **Butter** zu feinem Brei zerstampfen. 3 EL Erbsen für den folgenden Tag im Kühlschrank aufbewahren.

**Baby:** 3 EL Kartoffeln mit 3 EL Erbsen, etwas **Pute**, 2 EL **Apfelsaft** und 1 EL **Butter** pürieren.

### SAMSTAG: OFEN-LACHS MIT TAGLIATELLE

120 g **Tagliatelle** nach Anleitung kochen. 3 **Tomaten** und 1 **Zwiebel** kleinschneiden. Zusammen mit 1 **Lachsfilet** in eine mit **Olivenöl** gefettete Auflaufform geben. Bei mittlerer Hitze ca. 12 Minuten im Ofen garen. Zusammen mit den Nudeln auf einem Bett aus **Eisbergsalatblättern** servieren. Mit gehackten **Basilikum**-Blättern bestreuen.

**Baby:** 3 EL Nudeln mit etwas **Lachs**, 3 EL Erbsen vom Vortag, 2 EL **Apfelsaft** und 1 EL **Butter** pürieren.

### SONNTAG: ERBSENSUPPE MIT WÜRSTCHEN

1 Dose **Erbsen**, 1 Dose **Kichererbsen** in einen Topf geben. 1 **Möhre** und  $\frac{1}{2}$  **Knollensellerie** schälen, kleinschneiden und dazugeben. Mit Wasser auffüllen bis alles gut vom Wasser bedeckt ist. 20 Minuten kochen, anschließend pürieren. Dann 2 **Rindswurstchen** darin warm ziehen lassen. Dazu: 1 **Vollkornbrötchen** mit **Butter**.

**Baby:** Dieses Gericht ist ab 6 Monaten geeignet.



## EINKAUFLISTE FÜR KOCHPLAN NR. 9

½ Mango  
3 Möhren  
14 Kartoffeln  
2 Kohlrabi  
1 Knollensellerie  
120 g Himbeeren  
3 Tomaten  
1 Zwiebel  
Eisbergsalat  
Basilikum  
120 g gehackte, geschälte Tomaten  
5 EL Mais  
2 Dosen Erbsen  
1 Dose Kichererbsen  
150 g Bohnen (tiefgekühlt)  
500 ml Milch  
250 g Butter  
1 Lachsfilet  
150 g gemischtes Hackfleisch  
4 Scheiben roher Schinken  
1 Putenfilet  
2 Rindswurstchen  
120 g Tagliatelle  
3 EL Vollkorngrieß  
3 Vollkornbrötchen  
Aprikosensaft  
Apfelsaft  
2 EL Agavendicksaft  
4 EL Mandelblättchen  
Mehl  
1 Ei  
Semmelbrösel  
Olivenöl