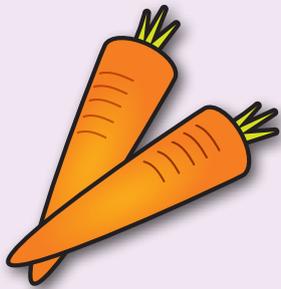


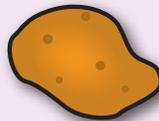
# Ich koche Brei aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch



Ich brauche:

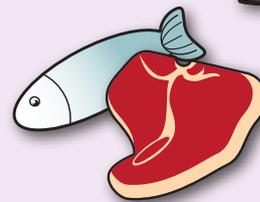


1 mittelgroße Möhre  
oder 2 Möhren  
oder anderes Gemüse

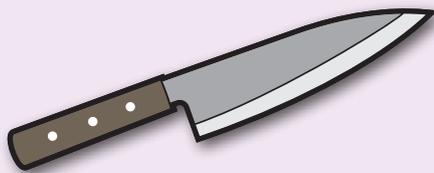


1 Kartoffel  
(so groß wie ein Ei)

1 Ess-Löffel Öl  
zum Beispiel:  
Raps-Öl



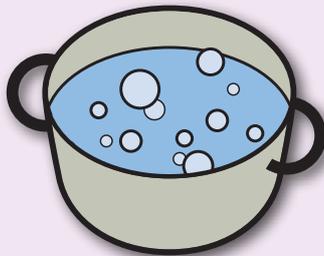
30 Gramm mageres Fleisch  
oder Fisch ohne Gräten,  
zum Beispiel Lachs



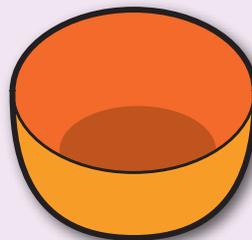
Messer



Spar-Schäler



Koch-Topf



Schüssel



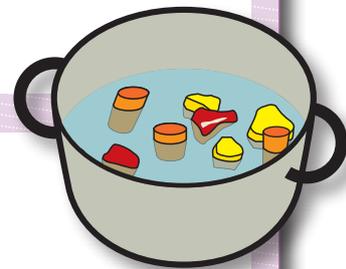
Pürier-Stab



## 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.



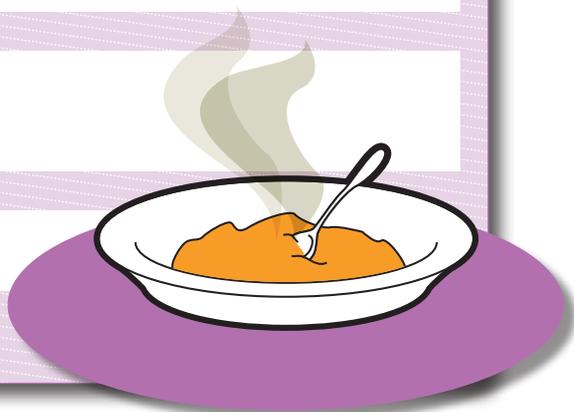
Auf kleiner Flamme kochen: 15 bis 20 Minuten.  
Kartoffeln und Gemüse sind jetzt weich.  
Fleisch oder Fisch sind jetzt gar.

Alles kommt in die Schüssel.  
Auch 3 Ess-Löffel von dem heißen Koch-Wasser dazu.

Mit dem Pürier-Stab alles zu Brei machen.  
Ist der Brei zu fest, kommt noch mehr 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!**