

# Brokkoli mit Lamm

## Rezept Info

ab ~7 Monate

stuhlauflockernd

eisenreich

2 – 3 Portionen

## Zutaten

- 5 tiefgefrorene Brokkoli Röschen
- 2 – 3 Kartoffeln (100 g)
- 120 ml Wasser
- 60 g Lammhackfleisch
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 6 Esslöffel Apfelsaft

## Zubereitung

**1:**

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zusammen mit dem Fleisch etwa 10 Minuten zugedeckt kochen.

**2:**

Dann die noch tiefgefrorenen Brokkoli Röschen (100 g) zu geben und zusammen etwa 5 Minuten zugedeckt weiter kochen.

**3:**

Rapsöl und Saft zugeben und fein pürieren.

## Vorratshaltung

Für die Vorratshaltung portionsweise in eine [luftdichte Dose/Glas](#) füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3 Tagen verbrauchen. Vor dem Essen die gewünschte Menge im Wasserbad erwärmen. Reste nicht noch mal aufwärmen.