

Rezept

Idar-Oberstein, Oktober 2016
Seite 1 von 2

Bunte Paprika mit Kartoffel und Lachs (Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei)

Entwickelt vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Kooperation mit Fissler.

1 Portion, Altersklasse 5-7 Monate

70 g Paprika, rot oder gelb
30 g Karotten
50 g Kartoffeln
30 g Lachs
10 g Orangensaft
300 ml Wasser

1. Die geschälte Karotte in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen und in etwa 2 cm lange Scheiben schneiden. Die geschälte Kartoffel in Würfel schneiden.
2. Den Fisch ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Kartoffel- und Fischstücke sollen etwa die gleiche Größe haben.
3. Den Schnellkochtopf, zum Beispiel den *vitavit® premium* von Fissler, mit etwa 300 ml Wasser füllen. Den gelochten Dämpfeinsatz mit Hilfe des Dreibeins darüber platzieren und das Gemüse, die Kartoffeln und den Fisch hinein geben.
4. Den Topf nach Anleitung verschließen, die Kochkronen im Deckel auf Stufe 1 (Schongarstufe) stellen und den Topfinhalt mit voller Herdleistung ankochen. Sobald der gelbe Ring sichtbar wird, die Energiezufuhr reduzieren. Wenn der grüne Ring erscheint, beginnt die Garzeit von 4 Minuten. Nach Ende der Garzeit den Schnellkochtopf nach Anleitung abdampfen und öffnen.
5. Die Gemüse-Fisch-Mischung, den Orangensaft und das Rapsöl in eine Schale geben.
6. Alles zusammen pürieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nach Bedarf noch Garwasser dazu geben.

Bei Rückfragen wenden
Sie sich bitte an:

Fissler GmbH
Beate Adler
Harald-Fissler-Straße 1
55743 Idar-Oberstein
beate.adler@fissler.de
Telefon: (0 67 81) 403-453
Telefax: (0 67 81) 403-268
www.fissler.de

Pressestelle Fissler
c/o Schröder + Schömb's PR
Winnie Viol
winnie@s-plus-s.com
Telefon: (030) 349 96 4-31
www.schroederschoembs.com

Veröffentlichungshinweis: Rezept ist zum Abdruck für redaktionelle Zwecke freigegeben. Ein Abdruck ohne Nennung von © Fissler / Forschungsinstitut für Kinderernährung GmbH ist nicht gestattet.

Rezept

Idar-Oberstein, Oktober 2016
Seite 2 von 2

Über Fissler

Das deutsche Familienunternehmen Fissler wurde 1845 von Carl Philipp Fissler in Idar-Oberstein gegründet. Heute steht die Marke für Freude und Leidenschaft beim Kochen. Fissler ist einer der weltweit führenden Hersteller von qualitativ hochwertigem Kochgeschirr. Das Unternehmen beschäftigt rund 800 Mitarbeiter. Die Premium-Produkte von Fissler sind „Made in Germany“ und in über 80 Ländern vertreten. Fissler trägt die Gütesiegel „TOP 50 deutsche Luxusunternehmen“ sowie „Top 100“ und gehört mit Letzterem zu den innovativsten Unternehmen im deutschen Mittelstand. Weitere Informationen: www.fissler.de.

Über das FKE

Das FKE untersucht mit seiner Anwendungsforschung aktuelle Fragestellungen zu Kinderernährung und Prävention und macht die Erkenntnisse mit einem multimodalen Transfer nutzbar für Fachleute und für Familien und Kinder. Die präventiven Ernährungskonzepte des FKE sind Standard der Ernährungsaufklärung in Deutschland. Die flankierende Projektforschung dient der Evidenzbasierung der präventiven Empfehlungen. Das FKE ist Referenzinstitut für Kinderernährung in Deutschland. www.fke-do.de

Bei Rückfragen wenden
Sie sich bitte an:

Fissler GmbH
Beate Adler
Harald-Fissler-Straße 1
55743 Idar-Oberstein
beate.adler@fissler.de
Telefon: (0 67 81) 403-453
Telefax: (0 67 81) 403-268
www.fissler.de

Pressestelle Fissler
c/o Schröder + Schömb's PR
Winnie Viol
winnie@s-plus-s.com
Telefon: (030) 349 96 4-31
www.schroederschomb's.com