

**Mach dein Baby zum glücklichen Esser**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.dnb.de](http://www.dnb.de) abrufbar.

One-Pot-Rezepte für Babys: Das große Beikost-Kochbuch mit breifreien One-Pot-Gerichten für die ganze Familie von Franka Lederbogen

Studienscheiss GmbH  
Oppenhoffallee 143, 52066 Aachen  
kontakt@studiumscheiss.de  
Geschäftsführer: Dr. Tim Reichel, M. Sc.  
Registergericht: Amtsgericht Aachen  
Registernummer: HRB 19105  
USt-IdNr.: DE295455486

3. Auflage, März 2025

© 2023-2025 veggio + (ein Imprint des Studienscheiss-Verlags)

ISBN: 978-3-98597-110-7 (Softcover)  
ISBN: 978-3-98597-111-4 (Hardcover)  
ISBN: 978-3-98597-112-1 (PDF)  
ISBN: 978-3-98597-113-8 (EPUB)

Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne Zustimmung des Verlags reproduziert oder mit elektronischen Systemen verarbeitet werden.

Haftungsausschluss: Die in diesem Buch vorgestellten Rezepte sowie die theoretischen Ausführungen zum Thema Beikosteinführung sind Ergebnis der praktischen Arbeit der Autorin. Alle beschriebenen Tipps, Erklärungen und Rezepte sind lediglich Vorschläge, wie sich mit bestimmten Mitteln gewisse Effekte erzielen lassen. Die Nutzung und Umsetzung der beschriebenen Tipps erfolgen auf eigene Gefahr. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen Verantwortung für Folgen, gleich welcher Art, die nach der Nutzung eines oder mehrerer der beschriebenen Tipps oder Rezepte eingetreten sind oder eintreten werden.

Lektorat: Paula Gebauer, Berlin  
Redaktion und Satz: Hannah Dautzenberg, Aachen  
Umschlaggestaltung und Layout: Tim Reichel, Aachen  
Umschlagmotiv: Anastasiia Kulikovska / shutterstock.com  
Foto: Franka Lederbogen, Singapur  
Herstellung: Studienscheiss GmbH, Aachen  
Printed in Germany

Franka Lederbogen



# **One-Pot-Rezepte für Babys**

---

Das große Beikost-Kochbuch mit breifreien  
One-Pot-Gerichten für die ganze Familie

veggie +

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
All-in-One .....	10
Beikost und One-Pot .....	12
Wichtige Informationen zum Buch .....	14
<b>Grundlagen der Beikosteinführung</b> .....	<b>19</b>
Theoretische Grundlagen .....	20
Ungeeignete Lebensmittel .....	24
Beikost sicher einführen .....	27
Milch und Beikost .....	28
Spaß in der Beikostzeit .....	29
<b>Rezepte</b> .....	<b>33</b>
Basics .....	34
Gefriergetrocknete Gemüsebrühe 🍴 .....	35
Getrocknete Gemüsebrühe 🍴 .....	36
Frischkäse ohne Salz 🍴 .....	38
<b>One-Pot</b> .....	<b>41</b>
Hähnchen-Pasta mit Tomaten .....	42
Kürbis-Bolognese .....	44
Penne mit Lachs und Spinat .....	46
Brokkoli-Orzo 🍴 .....	48
Maccheroni mit Lauch und Rind .....	50
Spaghetti mit Fleischbällchen .....	52
Mac and Cheese 🍴 .....	54
Pasta-Gulasch .....	56

Bolognese .....	58
Nudelsuppe mit Hähnchen .....	60
Kohlrabi-Fisch-Pasta .....	62
Spirelli mit Rinderfilet.....	64
Boeuf Stroganoff.....	66
Tofu-Bolognese 🍴 .....	68
Brokkolireis mit Kräutern 🍴.....	70
Kabeljau mit Tomatenreis .....	72
Kürbis-Risotto 🍴 .....	74
Paprika-Risotto 🍴 .....	76
Zitronenhähnchen mit Reis.....	78
Chili con Carne .....	80
Linsen-Curry mit Blumenkohl 🍴 .....	82
Tex-Mex-Pasta 🍴 .....	84
Fisch-Curry.....	86
Tomatenlinsen mit Hähnchen .....	88
Paprika-Fisch mit Süßkartoffeln.....	90
Ratatouille mit Graupen 🍴.....	92
Pastinaken mit Hackbällchen.....	94
Kohlrabi-Seelachs-Topf.....	96
Thai-Curry mit Rinderfilet .....	98
Süßkartoffel-Curry mit Hähnchen .....	100
<b>One-Pan .....</b>	<b>103</b>
Gnocchi mit Spinat und Hähnchen.....	104
Schupfnudeln mit Bohnen und Schweinefilet.....	106
Gemüse-Hack-Pfanne.....	108
Zucchini-Lachs-Pfanne .....	110
Gebratener Gemüsereis mit Ei 🍴 .....	112

Schinken-Süßkartoffel-Pfanne .....	114
Kokos-Fisch-Pasta .....	115
Brokkoli-Blumenkohl-Frittata 🍴 .....	116
Tomaten-Gnocchi mit Rind .....	118
Israelisches Schakschuka 🍴 .....	120
Fisch-Hirse-Pfanne .....	122
Gemüse-Bulgur mit Tofu 🍴 .....	124
Tomatenpfannkuchen 🍴 .....	126
Reispfanne mit Rinderhack.....	128
Spanische Tortilla 🍴.....	130
Geschnitztes mit Spätzle .....	131
Süßkartoffeln mit Hähnchen .....	132
<b>Oven-One-Pot.....</b>	<b>135</b>
Hirse-Paprika-Auflauf 🍴 .....	136
Hähnchen-Pastinaken-Auflauf.....	138
Kürbisauflauf 🍴.....	140
Zucchini-Lasagne 🍴 .....	142
Ofengemüse mit Hähnchen.....	144
Pizza Margherita 🍴 .....	146
Kartoffel-Hack-Auflauf.....	148
Veggie-Lasagne 🍴.....	150
Blumenkohl-Hähnchen.....	152
Süßkartoffel-Gratin 🍴 .....	154
Hackrouladen mit Gemüse .....	156
Gemüse-Fisch-Auflauf .....	158
Gewürzte Ofensüßkartoffel 🍴 .....	160
Pasta-Schinken-Auflauf.....	161
Grüne Pasta-Muffins 🍴 .....	162

Italienischer Polenta-Auflauf 🍴 .....	164
Wildlachs vom Blech .....	166
Puten-Gnocchi-Auflauf .....	168
<b>Sweet-One-Pot.....</b>	<b>171</b>
Schoko-Bananen-Kuchen 🍴 .....	172
Beeren-Porridge-Bake 🍴 .....	174
Apfel-Porridge 🍴 .....	176
Grießauflauf 🍴 .....	177
Overnight-Oats 🍴 .....	178
Müsli-Bowl 🍴 .....	179
Bananen-Pancakes 🍴 .....	180
Mango-Kokos-Milchreis 🍴 .....	181
Polenta-Auflauf mit Erdbeeren 🍴 .....	182
Grießpudding 🍴 .....	183
Chiapudding 🍴 .....	184
Avocado-Schoko-Pudding 🍴 .....	185
<b>Nachwort .....</b>	<b>187</b>
Infos zum Buch .....	188
Über die Autorin .....	189
Dankeschön .....	190
<b>Bonusmaterial.....</b>	<b>191</b>

Beikost sollte ein positives Erlebnis für dich  
und dein Baby sein, aber vor allem:  
ganz viel Spaß machen!

Franka auf Instagram:

[@baby\\_ida\\_isst](https://www.instagram.com/baby_ida_isst)





# **Vorwort**

# All-in-One

Hi, vielleicht kennst du mich schon aus meinen anderen Büchern. Wenn nicht, möchte ich mich kurz vorstellen. Ich bin Franka, Mutter zweier „Breifrei-Babys“, Ernährungsberaterin und Fachkraft für babyfreundliche Beikost Einführung (mit und ohne Babybrei).

Gutes, gesundes und vielfältiges Essen gehört seit über 20 Jahren zu meinen Leidenschaften. Die entspannte und sichere Beikost Einführung meiner Mädels ist mir darum sehr wichtig. Wer möchte nicht einen oder mehrere glückliche Esser zu Hause haben?

Als Eltern sind wir mit vielen Dingen beschäftigt und haben in der Regel weder Zeit noch Lust, für die Zubereitung aufwendiger Gerichte lange in der Küche zu stehen. Das One-Pot-Konzept ist also ideal für den breifreien Beikoststart. Damit kannst du schnell und in nur einem Topf gesunde Rezepte für die ganze Familie kochen, die nicht mal viel Abwasch hinterlassen.

Ich habe dir in diesem Buch meine liebsten One-Pot-Rezepte zusammengestellt, die schnell, einfach und vor allem babyfreundlich sind. Dein Baby kann diese vielfältigen Gerichte selbständig oder mit Unterstützung essen. Die Zutaten hast du vielleicht bereits zu Hause und sie tragen zu einer nährstoffreichen Ernährung bei. Dabei habe ich darauf geachtet, dass die Zutaten so unverarbeitet wie möglich eingebaut werden, um ungewollte Zusatzstoffe zu vermeiden.

Viele Rezepte sind bereits ab Beikostreife geeignet, einige benötigen etwas mehr Übung. Um besser einschätzen zu können, ob das Rezept schon für dein Baby geeignet ist, habe ich in jedem Rezept einen Hinweis dazu für dich angefügt.

Bevor es mit den Rezepten losgeht, gehe ich auf den folgenden Seiten auf die wichtigsten Grundlagen der breifreien und babyfreundlichen Beikosteinführung ein, erläutere die Beikostreifezeichen und zeige, welche Lebensmittel nicht für Babys geeignet sind.

Wenn dieses Buch dein Einstieg in das Thema Beikost ist, empfehle ich dir, auch meinen Beikostratgeber zu lesen. In diesem erfährst du wirklich alles, was du über den Beikoststart wissen musst. Das Grundlagenbuch enthält einen vierwöchigen Beikostplan, der dich Schritt für Schritt anleitet, wie du mit Beikost starten kannst. So erlernst du eine sichere Methode, um dein Baby in feste Nahrung einzuführen.

Der Grundlagenteil in diesem One-Pot-Buch gibt einen Überblick, kann den ganzheitlichen Beikostratgeber für Anfänger aber nicht ersetzen.

# Beikost und One-Pot

Die One-Pot-Idee der TV-Köchin Martha Stuart ist so einfach wie genial. Das Konzept besteht darin, alle Zutaten in nur einem Topf zu einem leckeren Gericht zuzubereiten. Das Ziel ist eine schnelle und simple Zubereitung in überschaubarer Zeit, ohne mehrere Kochgefäße und Herdplatten zu benötigen.

Der Vorteil liegt nicht nur in der Zeit- und Energieersparnis, sondern auch darin, dass alle Aromen in einem Topf und somit im Gericht enthalten sind. Das verleiht den Mahlzeiten viel Geschmack. Ein weiterer Vorteil ist die Flexibilität der Rezeptzusammenstellung. Die verschiedensten Lebensmittel, Kräuter und Gewürze können in unendlichen Variationen mit wenig Aufwand kombiniert werden.

Die Rezepte benötigen in der Regel nicht mehr als 30 Minuten Arbeitszeit und ergeben dennoch eine vollwertige Mahlzeit. Außerdem enthalten sie Nährstoffe, die für Babys und die ganze Familie wichtig sind.

Das One-Pot-Prinzip ist zudem eine ideale Methode, um babyfreundliche und breifreie Rezepte zuzubereiten, die der ganzen Familie schmecken. Ich wende dieses Prinzip schon seit vielen Jahren an und habe es dementsprechend häufig auch in der Beikosteinführung meiner Töchter verwendet. Dabei ist eine ganze Reihe sehr leckerer und einfacher Rezepte entstanden, die ich dir in diesem Buch zusammengestellt habe.

Bei der Hauptzubereitung der Gerichte wird auf Salz, Zucker, Pfeffer und andere scharfe Gewürze verzichtet. Die Gewürze werden jedoch als Option zum Nachwürzen für die Großen genannt, damit alle gemeinsam das gleiche Gericht essen können.

Die benötigte Flüssigkeit, um Zutaten zu garen, ist je nach Rezept salzarme Brühe, Tomatensoße, Frischkäse oder Sahne. Neben den eigentlichen Rezepten findest du daher zudem Rezepte für salzfreie Brühen auf Seite 35 und 36 und für salzfreien Frischkäse auf Seite 38. Es spricht jedoch nichts dagegen, fertige salzarme Brühe oder Frischkäse zu kaufen und zu verwenden, wenn es schnell gehen soll. Die darin enthaltene Menge an Salz ist sehr gering und daher für die Beikost geeignet.

### **One-Pot in drei Varianten**

Die Idee, in nur einem Topf zu kochen, lässt sich auch auf den Backofen und die Pfanne übertragen. Um dir also die maximale Vielfalt und Abwechslung in diesem Kochbuch zu bieten, findest du Rezepte für alle drei Kategorien. Es gibt demnach Gerichte:

- ✓ aus dem Topf – One-Pot
- ✓ aus der Pfanne – One-Pan
- ✓ vom Backblech oder aus der Auflaufform – Oven-One-Pot

So wird es nie langweilig am Esstisch und die ganze Familie kann täglich abwechslungsreiche und ausgewogene Mahlzeiten genießen.

Zusätzlich zu diesen Kategorien habe ich dir noch die Kategorie Sweet-One-Pot zusammengestellt, in der du babyfreundliche Nachspeisen und Desserts findest. Diese schmecken süß, sind aber frei von industriell hergestelltem weißem Zucker.

# Wichtige Informationen zum Buch

Ich habe dieses Kochbuch mit großer Sorgfalt auf Basis meines Fachwissens und meiner langjährigen Kocherfahrung geschrieben. Dennoch ist das Buch kein wissenschaftlicher Ernährungsratgeber. Es kann den Besuch bei einem Ernährungsberater für Kinder oder einem Kinderarzt nicht ersetzen.

Alle Rezepte wurden ohne Berücksichtigung von individuellen Unverträglichkeiten und Allergien zusammengestellt. Bitte prüfe daher im Vorhinein, ob die Zutaten der Rezepte für dich und deine Familie geeignet sind oder ob verschiedene Lebensmittel gegebenenfalls ausgetauscht werden müssen.

## **Kein Salz**

Da Babys maximal 1 Gramm Salz am Tag zu sich nehmen sollten, findest du in den Zutatenlisten der Rezepte keine Angaben für zusätzliches Salz. Einige Zutaten werden von Natur aus oder durch ihren Herstellungsprozess Salz enthalten. Diese werden auf Basis der 1-Gramm-Regel sparsam eingesetzt, um im vertretbaren Bereich zu bleiben. Wenn die Großen mitessen, können die Gerichte entsprechend nachgesalzen werden.

## **Kein raffiniertes Zucker**

Zucker war in Zeiten von Lebensmittelknappheit ein wichtiger Energielieferant. Heute besteht jedoch ein Überangebot und Zucker ist in einem Großteil von verarbeiteten Lebensmitteln, vor allem in raffinierter Form, zu finden. Die Rezepte in diesem Kochbuch enthalten keinen raffinierten Zucker. Da für Babys weder Honig noch Ahornsirup empfehlenswerte Lebensmittel sind, wird auch auf diese Zutaten in den Rezepten verzichtet. Alternativ wird auf die natürliche Süße von Obst und Gemüse zurückgegriffen.

## **Portionsgrößen und Aufbewahrung**

Meine Instagram Community hat abgestimmt und mit relativ großer Mehrheit angegeben, dass die Portionsgrößen in den Rezepten für zwei Erwachsene und ein Baby sein sollen. Dementsprechend habe ich die Zutatenmengen

gestaltet. Wenn also im Rezept „Portionen: 2+1“ steht, ist es für zwei Erwachsene und ein Baby ausgelegt. Wenn beispielsweise „Portionen: 4+1“ im Rezept angegeben ist, bedeutet dies, das Rezept ist für vier Erwachsene und ein Baby geeignet. Die Rezepte lassen sich auch für große Portionen für mehrere Gäste zubereiten. Dann kannst du die Mengenangaben einfach entsprechend vervielfachen.

Die meisten Gerichte lassen sich einige Tage im Kühlschrank aufbewahren. Ob die Rezepte sich zum Einfrieren eignen, kannst du an einem Vermerk im Rezept erkennen.

### **Ab Beikostreife und für geübte Esser**

Alle in diesem Buch aufgeführten Rezepte enthalten entweder den Hinweis „ab Beikostreife“ oder „für geübte Esser“. Diese Hinweise beschreiben, ab welchem Entwicklungsstadium dein Baby die Gerichte essen kann. Die sogenannte Beikostreife wird im Grundlagenkapitel (ab Seite 19) genauer beschrieben. Ein paar Monate nach der Beikostreife beherrschen Babys den Pinzettengriff: Dinge können nun mit Daumen und Zeigefinger aufgehoben werden. Diese Entwicklung ist ein Meilenstein in der Beikosteinführung. Du wirst feststellen, dass dein Baby nach ein paar Monaten der Beikosteinführung deutlich besser mit Essen in verschiedensten Formen umgehen kann. Ab diesem Zeitpunkt kannst du dein Baby als geübten Esser einstufen.

### **Vegetarische Rezepte**

Einige Rezepte dieses Kochbuchs sind vegetarisch. Sie sind frei von Fleisch und Fisch, können aber Milchprodukte und Eier enthalten. In den jeweiligen Rezepten findest du einen Hinweis dazu, in Form von diesem Zeichen 🌱. In den meisten Rezepten lassen sich die Zutaten nach Bedarf durch eine vegetarische Alternative ersetzen. Eine rein vegetarische Beikosteinführung ist ebenfalls möglich. Falls du dich dafür interessierst, kann ich dir mein Kochbuch „Vegetarische Beikosteinführung (breifrei)“ empfehlen.

## **Keine Zähne nötig**

Alle hier aufgeführten Rezepte sind babyfreundlich. Weder für die Rezepte aus diesem Kochbuch noch für die Beikost Einführung allgemein muss dein Baby Zähne haben. Die Rezepte mit dem Hinweis „ab Beikostreife“ sind so weich, dass Gaumen, Zunge und Kauleisten sie schluckfertig zerkleinern können. Für die Rezepte mit dem Hinweis „für geübte Esser“ muss dein Baby ebenfalls keine Zähne haben. Babys wissen in diesem Entwicklungsstadium bereits, wie sie die Nahrung mit ihrem Speichel aufweichen und schluckfertig zerkleinern können. Bitte schaue dir zur Sicherheit auch die Liste der ungeeigneten Lebensmittel im Grundlagenkapitel (ab Seite 19) an.

## **Koch- und Backzeiten**

Backöfen und Herde kochen und backen je nach Modell unterschiedlich, was du bei den im Rezept zu findenden Zeiten bedenken solltest. Ich habe für gewöhnlich einen Gas- oder Induktionsherd für die Rezepte verwendet. Darum kann es manchmal sinnvoll sein, die Koch- und Backzeit zu erhöhen oder zu reduzieren. Du kennst deine Küchengeräte am besten und kannst die Zeiten daher individuell anpassen.

## **Familienrezepte**

Am besten lernen Babys das selbstständige Essen, wenn sie gemeinsam mit der Familie essen. Tolle Gerichte gemeinsam zu genießen, macht so oder so am meisten Freude. Alle Rezepte sind für die ganze Familie geeignet. Die Portionsgrößen lassen sich leicht vervielfachen.

## **Fotos und Bonusmaterial**

Dieses Kochbuch wurde modern, nachhaltig und minimalistisch gestaltet. Darum haben der Verlag und ich auf Fotos und bunte Bildchen verzichtet. Das schützt auch die Umwelt. Da das Auge bekanntlich mitisst, hast du trotzdem die Möglichkeit, dir von allen Rezepten aus diesem Kochbuch ein Bild zu machen, denn ich habe jedes Rezept gekocht und fotografiert. Zusätzlich zu diesem Buch erhältst du einen Bonus-Bildband, in dem alle Rezepte abgebildet sind. Rufe dazu einfach den Link oder den QR-Code am Ende des Buches auf und lade dir das Online-Kochbuch (inklusive Fotos) kostenlos herunter.

## **Was du für die Rezepte brauchst**

Um die einfachen Beikostrezepte aus diesem Buch kochen zu können, benötigst du nicht viel. Die Rezepte sind aufwandsarm gestaltet und die Zutaten hast du wahrscheinlich schon in deiner Küche. Du brauchst also nur einen Herd, einen Backofen und ein paar Kochutensilien. Dazu gehören:

- ✓ ein Messer
- ✓ ein Schneidebrett
- ✓ ein Mixer
- ✓ ein Kochlöffel
- ✓ ein beschichteter Topf
- ✓ eine beschichtete Pfanne
- ✓ eine Auflaufform
- ✓ ein Backblech
- ✓ Backpapier

Das ist auch schon alles, was du benötigst. Nun kann es losgehen. Ich wünsche dir und deinem Baby viel Spaß beim Nachkochen der Rezepte.

Deine Franka





# **Grundlagen der Beikosteinführung**

# Theoretische Grundlagen

Bevor wir mit den Rezepten starten können, ist es wichtig, dass du die Grundlagen einer babyfreundlichen Beikosteinführung kennst, weshalb ich in diesem Kapitel darauf eingehen werde. Dadurch weißt du, wie du Beikost sicher einführen kannst. Befindet sich dein Kind nicht mehr in der Phase der Beikosteinführung, kannst du direkt zu den Rezepten springen.

## Was ist breifrei und Baby-led Weaning?

Breifrei ist auch unter dem englischen Namen „Baby-led Weaning“, kurz „BLW“ bekannt. Das bedeutet frei übersetzt: vom Baby geleitetes Entwöhnen von der Mutter- oder Pre-Milch in Verbindung mit der babygeleiteten Beikosteinführung. Das Baby bestimmt also über den Zeitpunkt des Abstillens und den Beikoststart. Auf klassisches Füttern von Babybrei wird verzichtet. Aus diesem Umstand hat sich das Wort „breifrei“ im Deutschen entwickelt. „Breifrei“ schließt jedoch das Essen von breiartigen Lebensmitteln wie Kartoffelmus oder Haferbrei nicht aus.

Die Idee dahinter ist, dass dein Baby zu den üblichen Zeiten am Familientisch mitisst. Deine Aufgabe ist es, gesunde und abwechslungsreiche Beikost in babygerechter Form anzubieten. Dein Baby entscheidet, wie viel es davon isst und kann ab Beikostreife die Gerichte der Familie weitgehend mitessen. Es gibt nur wenige Ausnahmen, die nicht angeboten werden sollten. Dazu zählen zum Beispiel Salz, Honig und rohes Fleisch. Im Laufe des Kapitels erläutere ich die Hintergründe dazu noch genauer.

## Ein Baby selbstständig essen zu lassen hat viele Vorteile:

- ✓ Das Baby kann spielerisch Essen lernen.
- ✓ Das Baby übt wichtige motorische Fähigkeiten.
- ✓ Es fördert die Unabhängigkeit und gibt dem Baby die Kontrolle.
- ✓ Es fördert die Selbstkontrolle, denn dein Baby kann aufhören, wenn es satt ist. Somit kommt es zu keiner Überfütterung.