

# *Karotte - Kartoffel - Fenchel Quetschie*

Vorbereitung: 50 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Einfach  
Portionen: 3-4  
mind.Haltbarkeit: 4 Stunden bei Raumtemperatur  
3 Tage im Kühlschrank

## Zutaten:

2 Karotten

4 Kartoffeln

1 Fenchel

1 Kl Butter (das Betacarotin, auch Provitamin A genannt, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird, gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Im Zusammenhang mit dem Kochen und Pürieren gelangt so am meisten des Vitamins in unseren Körper)

## Zubereitung:

Karotte waschen, in Stücke schneiden (muss nicht zwingend geschält werden)

Kartoffeln schälen und auch in Stücke schneiden

Fenchel in Stücke schneiden

Alles zusammen weichkochen. Ich benutz am liebsten die Dampfmethode, da so die meisten Vitamine erhalten bleiben.

Alles zusammen mit etwas Wasser (oder je nach Alter auch Bouillon) pürieren.

Ich püriere in einem Glasmixer, funktioniert aber auch mit allen anderen Mixgeräten, wie Stabmixer, NutriBullet und Co.

Quetschies mit Warmwasser ausspülen, Püree einfüllen und Verschliessen.

*en Quete*