

## VEGETARISCHES ALLERLEI

### Zutaten:

#### Obst und Gemüse:

- Süßkartoffeln
- gemischter Blattsalat
- Möhren
- Beeren
- Äpfel

#### Milchprodukte:

- körniger Frischkäse

#### Öl:

- Hanföl

### Zubereitung:

- Süßkartoffeln in Würfel schneiden und im ungesalzenen Wasser gar kochen.
  - Süßkartoffeln mit Salat, Möhren, Beeren und Äpfel pürieren und in den Napf geben.
  - Frischkäse und Öl hinzufügen und alles miteinander vermischen.
- 

## RINDERHACK MIT OBST & GEMÜSE

### Zutaten:

#### Obst und Gemüse:

- Äpfel
- Bananen
- Möhren

#### Milchprodukte:

- Hüttenkäse

#### Öl:

- Lachsöl

#### Fleisch und Innereien:

- Hackfleisch vom Rind

### Zubereitung:

- Äpfel, Bananen und Möhren zerkleinern und pürieren.
  - Obst-Gemüse-Püree und Hüttenkäse zum Hackfleisch geben.
  - Mit Lachsöl nach Belieben verfeinern.
- 

## FISCH UND FLEISCH

### Zutaten:

#### Obst und Gemüse:

- Äpfel
- Blattsalat
- Pastinake

#### Fleisch und Innereien:

- Lachs oder Edelfischmix
- durchwachsenes Rindermuskelfleisch
- Rinderlunge
- Rinderblättermagen
- Rinderleber

#### Öl:

- Rapsöl

### Zubereitung:

- Lachs in kleine Stücke schneiden. (Oder alternativ den Edelfischmix verwenden.)
- Fleisch ebenfalls in Stücke schneiden.
- Lachs und Fleisch in den Napf füllen.
- Obst und Gemüse pürieren und zu Lachs und Fleisch hinzufügen.
- Rapsöl über das Barf-Gericht geben.