

# FRISCHKÄSE GEMÜSE PASTA

**Cremige Pasta mit Frischkäse und mildem Gemüse – sättigend, bunt und perfekt für die Familienkost ab 12 Monaten**

Diese Frischkäse-Gemüse-Pasta ist schnell gemacht, angenehm mild im Geschmack und voller wertvoller Nährstoffe. Sie kombiniert kleine Nudeln mit schonend gegartem Gemüse und cremigem Frischkäse zu einem kindgerechten Familiengericht. Ideal für kleine Esser, die erste vollständige Mahlzeiten am Tisch genießen – ganz ohne zugesetzten Zucker oder Salz. Die Soße haftet gut an den Nudeln, sodass das Löffeln leicht fällt.



## Zutaten (1 Portion)

- 40–50 g kleine Nudeln (z. B. Muscheln, Hörnchen oder Dinkelnudeln)
- 1 kleine Möhre
- 1 kleine Handvoll Brokkoli oder Zucchini
- 1 EL Frischkäse (natur, ohne Zusatzstoffe)
- 1 TL Rapsöl
- Optional: 1 EL Kochwasser für cremigere Konsistenz

## Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung weich kochen.
2. Gemüse klein würfeln und in wenig Wasser ca. 7 Minuten weich dünsten.
3. Frischkäse und Rapsöl mit dem Gemüse vermengen, ggf. mit etwas Nudelwasser cremig rühren.
4. Nudeln mit der Soße mischen.
5. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

## Tipps zum Rezept

Für feinere Konsistenz kann das Gemüse leicht püriert oder zerdrückt werden. Auch lecker mit Blumenkohl, Kürbis oder Erbsen.

Die Soße eignet sich ideal zum Einfrieren – einfach frisch zu den Nudeln geben.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: [kindergesundheit-info.de](http://kindergesundheit-info.de)

### Hat dir das Rezept gefallen?

Wenn du magst, kannst du mir eine kleine Freude machen und meine Arbeit mit einem freiwilligen Beitrag unterstützen.

[Jetzt unterstützen über PayPal](#)

Danke, dass du hier bist – du hilfst mit, myminimeal weiter wachsen zu lassen. ☺