

GEMÜSE NUDEL AUFLAUF

Gemüse Nudel Auflauf für Babys – weich, bunt und sättigend

Der Gemüse Nudel Auflauf ist ein idealer Einstieg in herzhafte Familiengerichte für Babys ab etwa 8 Monaten. Weich gekochte Nudeln, mildes Gemüse und eine zarte Konsistenz sorgen dafür, dass der Auflauf gut kaubar und leicht bekömmlich ist. Besonders praktisch: Dieses Gericht lässt sich prima vorbereiten, in kleinen Portionen einfrieren oder gemeinsam mit der Familie essen – einfach ohne Salz und mit babygeeigneten Zutaten. Der Auflauf eignet sich perfekt als warmes Mittagessen oder als sättigende Abendmahlzeit.



Zutaten (1 Portion)

- 30 g kleine Nudeln (z. B. Dinkelnudeln, ohne Ei)
- $\frac{1}{2}$ Karotte
- $\frac{1}{4}$ Zucchini
- 1 kleine Kartoffel
- 1 TL Rapsöl
- 50 ml Wasser oder Gemüsebrühe (ungesalzen)
- Optional: 1 TL milder Frischkäse oder etwas fein geriebener Käse (ab 10 Monate)

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung ohne Salz sehr weich kochen.
2. Gemüse schälen (wenn nötig) und sehr fein würfeln oder raspeln.
3. Kartoffel ebenfalls schälen, fein würfeln und mit dem übrigen Gemüse in etwas Wasser ca. 10 Minuten dünsten.
4. Nudeln, Gemüse, Rapsöl und ggf. Frischkäse in eine kleine Auflaufform geben und gut vermengen.
5. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen, bis alles gut verbunden ist.
6. Etwas abkühlen lassen und direkt servieren oder in Stücke schneiden – je nach Entwicklungsstand des Babys.

Tipps zum Rezept

Verwende besonders kleine Nudelsorten wie Sternchen, Buchstaben oder Suppennudeln.

Gemüse kann je nach Saison angepasst werden – z. B. mit Kürbis, Brokkoli oder Blumenkohl.

Für mehr Bindung kannst du ab 10 Monaten geriebenen Käse oder Ei verwenden.

Der Auflauf lässt sich gut portionieren und einfrieren.

Achte auf eine weiche Konsistenz – Babys sollten nicht zu viel kauen müssen.

Mehr Infos zur sicheren Einführung von Familienkost und Aufläufen findest du auf der offiziellen Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 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. ☺