

GEMÜSE NUDELAUFLAUF

Herzhaft, bunt und perfekt zum Vorkochen

Dieser Gemüse Nudelaufbau ist ein echter Familienliebling und eignet sich wunderbar für Kinder ab 12 Monaten. Durch die Kombination aus weichem Gemüse und kleinen Nudeln entsteht ein sättigendes, abwechslungsreiches Ofengericht. Der Auflauf ist frei von zugesetztem Salz und Zucker, enthält viel Gemüse und kann auch mit Käse oder Hack ergänzt werden – ganz nach Bedarf. Er ist ideal zum Vorkochen, Einfrieren oder als schnelles Abendessen. Für Kleinkinder lässt er sich gut löffeln oder als stückige Variante anbieten.



Zutaten (1 Portion)

- 120 g kleine Nudeln (z. B. Mini-Fusilli)
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Möhre
- 100 g Brokkoli
- 1 Ei
- 100 ml Haferdrink (oder andere pflanzliche Milch)
- 1 EL Dinkelmehl
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung weich kochen.
2. Zucchini und Möhre fein raspeln, Brokkoli klein schneiden.
3. Gemüse kurz dünsten, bis es weich ist.
4. Gekochte Nudeln und Gemüse in eine Auflaufform geben.
5. Ei, Haferdrink, Dinkelmehl und Rapsöl verquirlen.
6. Mischung über das Gemüse-Nudel-Gemisch gießen.
7. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25–30 Minuten backen.
8. Etwas abkühlen lassen und servieren.

Tipps zum Rezept

Der Auflauf ist ein perfektes Restegericht – du kannst jedes Gemüse verwenden, das dein Kind mag. Für größere Kinder kannst du etwas geriebenen Käse darüber streuen. Auch kalt schmeckt er noch gut. Er eignet sich ideal für die Lunchbox oder unterwegs.

Mehr Infos zur sicheren Beikosteinführung findest du auf: 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. ☐