

NUDELN MIT BROKKOLI KÄSE SOße

Cremig, mild und voller Gemüse

Diese Nudeln mit Brokkoli Käse Soße sind ein mildes, cremiges und nährstoffreiches Gericht für Kinder ab 10 Monaten. Der Brokkoli wird weich gekocht und fein püriert, sodass auch Gemüse-skeptische Kinder ihn gern essen. Die Käsesoße sorgt für einen vertrauten Geschmack und liefert zusätzliches Eiweiß und Kalzium. Das Rezept ist einfach zuzubereiten, sättigt gut und eignet sich für Mittag- oder Abendessen.



Zutaten (1 Portion)

- 150 g kleine Nudeln (z. B. Hörnchen oder Mini-Farfalle)
- 150 g Brokkoli-Röschen
- 150 ml Milch oder Pflanzendrink
- 30 g milder Käse (z. B. junger Gouda), gerieben
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung weich kochen.
2. Brokkoli in wenig Wasser weich garen (ca. 6–8 Minuten).
3. Brokkoli mit Milch oder Pflanzendrink und Rapsöl fein pürieren.
4. Käse in die warme Brokkoli-Milch-Mischung rühren, bis er geschmolzen ist.

5. Nudeln abgießen, zur Soße geben und gut vermengen.
6. Lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Du kannst einen Teil des Brokkolis durch Blumenkohl ersetzen, um den Geschmack noch milder zu machen. Für mehr Nährstoffe kann Vollkornpasta verwendet werden. Die Soße eignet sich auch zum Portionieren und Einfrieren. Achte darauf, dass der Käse mild und nicht zu salzig ist.

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.