

NUDELN MIT FRISCHKÄSE GEMÜSE SOÜE

Weiche Nudeln mit cremiger Frischkäse-Gemüse-Soöe – mild, sättigend und ideal für die Familienkost ab 12 Monaten

Dieses Gericht vereint weich gekochte Nudeln mit einer milden, cremigen Soöe aus Frischkäse und fein gegartem Gemüse. Die Kombination liefert wichtige Nährstoffe, schmeckt angenehm mild und ist ideal für kleine Esser, die erste komplexere Mahlzeiten kennenlernen. Durch die weiche Textur und den vertrauten Geschmack kommt das Gericht bei Kindern gut an – ob zu Hause oder unterwegs in der Thermobox.



Zutaten (1 Portion)

- 40–50 g kleine Nudeln (z. B. Dinkelhörnchen oder Muschelnudeln)
- 1 kleine Möhre
- 1/4 Zucchini
- 1 EL Frischkäse (natur, ohne Zusatzstoffe)
- 1 TL Rapsöl
- Optional: 2 EL Kochwasser oder Milch für eine cremigere Konsistenz

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung sehr weich kochen.
2. Gemüse schälen bzw. waschen und klein würfeln, dann in wenig Wasser ca. 5–7 Minuten weich dünsten.
3. Gekochtes Gemüse mit Frischkäse und etwas Kochwasser oder Milch pürieren oder zerdrücken.
4. Rapsöl unterrühren und mit den Nudeln vermengen.
5. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Die Soße lässt sich auf Vorrat zubereiten und einfrieren.

Auch geeignet für die ganze Familie – einfach mit etwas Gewürz für Erwachsene abschmecken.

Für empfindliche Kinder ggf. nur eine Gemüsesorte verwenden und langsam steigern.

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. ☐