

# NUDELN MIT GEMÜSECREME

## **Cremig und vielseitig**

Dieses Gericht kombiniert zarte Nudeln mit einer milden Gemüsecreme, die reich an Vitaminen ist und Kindern leicht schmeckt. Es eignet sich hervorragend für die Familienküche, da es sättigend, nahrhaft und unkompliziert zuzubereiten ist. Die Creme besteht aus püriertem Gemüse, wodurch sie eine weiche Konsistenz erhält, die auch für Kleinkinder gut geeignet ist. Eltern profitieren von einem Rezept, das sich flexibel anpassen lässt, je nachdem welches Gemüse gerade im Haus ist. Es ist sowohl frisch gekocht als auch am nächsten Tag noch lecker. Außerdem lässt es sich gut vorbereiten und in kleinen Portionen einfrieren.



## **Zutaten (1 Portion)**

- 40 g kleine Nudeln (z. B. Hörnchen oder Muscheln)
- 60 g Zucchini
- 40 g Möhre
- 20 g Pastinake
- 1 TL Rapsöl
- 40 ml Gemüsebrühe

# Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung in wenig Salz kochen.
2. Zucchini, Möhre und Pastinake klein schneiden.
3. Gemüse in Gemüsebrühe 8–10 Minuten weich kochen.
4. Öl zugeben und das Gemüse fein pürieren, bis eine cremige Sauce entsteht.
5. Nudeln abgießen und mit der Gemüsecreme vermischen.
6. Kurz abkühlen lassen und servieren.

## Tipps zum Rezept

Die Sauce kann mit verschiedenem Gemüse wie Brokkoli oder Kürbis variiert werden. Wer möchte, kann etwas fein geriebenen Käse hinzufügen, wenn das Kind schon Käse verträgt. Für ältere Kinder passt auch ein Hauch Muskatnuss dazu. Das Rezept ist schnell gemacht und bietet eine gesunde Alternative zu klassischen Nudelsaucen.

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.

