

NUDELSALAT MIT ERBSEN UND MAIS

Schnell und mild

Dieser Nudelsalat ist eine einfache und nahrhafte Mahlzeit, die Kindern gut schmeckt. Erbsen und Mais bringen Farbe auf den Teller und liefern wichtige Vitamine und Ballaststoffe. Durch die milde Würze und die weiche Konsistenz ist das Gericht auch für Kleinkinder ab 12 Monaten geeignet. Eltern profitieren von einem Rezept, das schnell vorbereitet ist, sich gut variieren lässt und auch gekühlt noch lecker schmeckt. Es eignet sich perfekt als Mittagessen oder Snack für unterwegs. Der Nudelsalat ist außerdem ideal für die ganze Familie, da er leicht anpassbar ist.



Zutaten (1 Portion)

- 50 g kleine Nudeln (z. B. Hörnchen oder Sternchen)
- 30 g Erbsen (frisch oder TK)
- 30 g Mais (gekocht, aus der Dose oder TK)
- 30 g Naturjoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung in wenig Salz kochen.
2. Erbsen und Mais in kochendem Wasser kurz blanchieren.
3. Nudeln abgießen und abkühlen lassen.
4. Joghurt mit Zitronensaft verrühren.
5. Nudeln, Erbsen und Mais mit dem Joghurt mischen.
6. Öl dazugeben, alles vermengen und servieren.

Tipps zum Rezept

Der Nudelsalat schmeckt auch mit kleingeschnittenem Gemüse wie Gurke oder Paprika. Für ältere Kinder kann er mit frischen Kräutern wie Petersilie verfeinert werden. Wer Milchprodukte vermeiden möchte, kann Joghurt durch einen pflanzlichen Ersatz austauschen. Der Salat ist ideal für unterwegs und eignet sich auch als kleine Mahlzeit an warmen Tagen.

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. ☐

