

SPAGHETTI MIT TOMATEN ZUCCHINI SOÜE & PARMESAN

Weiche Spaghetti mit milder Tomaten-Zucchini-SoÙe und fein geriebenem Parmesan – ideal für kleine Familienesser ab 12 Monaten

Dieses Gericht bringt Abwechslung in den Speiseplan: Sanft gegarte Zucchini und aromatische Tomaten ergeben eine süÙlich-milde SoÙe, die sich perfekt um weiche Spaghetti legt. Der fein geriebene Parmesan sorgt für eine Extraportion Geschmack, ohne zu dominant zu sein. Die SoÙe ist besonders babyfreundlich, da sie ohne Zucker, starkes Salz oder scharfe Gewürze auskommt. Ideal für Kinder, die erste „groÙe“ Gerichte mit der Familie essen möchten.



Zutaten (1 Portion)

- 40–50 g Spaghetti (weich gekocht, z. B. Dinkel oder Hartweizen)
- 1 kleine Zucchini (ca. 100 g)
- 1 kleine Tomate oder 2–3 Cocktailtomaten
- 1 EL passierte Tomaten (ohne Zusatzstoffe)
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL fein geriebener Parmesan
- Optional: 1 Prise mildes Basilikum oder Oregano

Zubereitung

1. Spaghetti nach Packungsanleitung sehr weich kochen.
2. Zucchini und Tomaten klein würfeln und mit etwas Wasser in einem Topf ca. 5–7 Minuten weich dünsten.
3. Passierte Tomaten und Rapsöl zugeben, alles zu einer feinen Soße pürieren oder leicht zerdrücken.
4. Spaghetti klein schneiden oder mit einer Gabel zerkleinern.
5. Mit der Soße vermengen und mit Parmesan bestreuen.
6. Etwas abkühlen lassen und lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Spaghetti vor dem Servieren immer auf Länge und Konsistenz prüfen – bei Bedarf kürzen.

Der Parmesan sollte sehr fein gerieben und nicht zu salzig sein.

Auch als Meal-Prep geeignet – Soße und Pasta getrennt einfrieren.

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.