

Tomaten-Zucchini-Gemüsepasta mit Reibekäse

Tomaten-Zucchini-Gemüsepasta mit Reibekäse – gesundes Kindergericht mit viel Gemüse!

Diese mild gewürzte Nudelpfanne ist perfekt für Kleinkinder ab 1 Jahr und liefert wertvolle Nährstoffe aus frischer Zucchini und Tomaten. Der geschmolzene Käse macht das Ganze herrlich cremig – ideal als schnelles Mittagessen, das Kindern schmeckt und Eltern überzeugt. Einfach zubereitet, gemüsereich und lecker – ein Hit für die ganze Familie!



Zutaten (1 Portion)

40–50 g kleine Vollkornnudeln (z. B. Hörnchen)

1 kleine Zucchini (ca. 100 g)

2 kleine Tomaten (oder 1 große)

1 TL Rapsöl

1 EL geriebener milder Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler mild)

Optional: 1 Knoblauchstück für Geschmack (entfernen vor dem Servieren)

Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanleitung weich kochen.
2. Zucchini fein würfeln, Tomaten häuten & entkernen, klein schneiden.
3. Gemüse in 1 TL Rapsöl andünsten (optional mit einem halben Knoblauchstück).
4. 2–3 EL Nudelwasser dazugeben und alles weich garen.
5. Nudeln abgießen, mit dem Gemüse vermengen.
6. Käse darüberstreuen und leicht schmelzen lassen.

Tipp

Tipp: Wenn dein Kind grobe Stücke nicht mag, das Gemüse leicht pürieren oder fein reiben.

☐ **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. ☐