

TOMATEN ZUCCHINI GNOCCHI

Weich, aromatisch und schnell zubereitet

Diese Tomaten Zucchini Gnocchi sind eine weiche, milde und sättigende Mahlzeit für Kinder ab 10 Monaten. Die Gnocchi haben eine angenehme Konsistenz, die leicht zu kauen ist, und das Gemüse liefert viele Vitamine und Mineralstoffe. Die fruchtige Tomatensoße kombiniert sich perfekt mit der leichten Süße der Zucchini. Das Gericht ist in wenigen Minuten fertig und ideal für ein schnelles Mittag- oder Abendessen.



Zutaten (1 Portion)

- 150 g frische Gnocchi (ohne Salz und Zusatzstoffe)
- 100 g Zucchini
- 100 g Tomaten (oder passierte Tomaten ohne Salz)
- 1 TL Rapsöl
- 50 ml Wasser

Zubereitung

1. Zucchini waschen, in kleine Würfel schneiden.
2. Tomaten würfeln oder passierte Tomaten bereitstellen.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini kurz anbraten.
4. Tomaten und Wasser hinzufügen, 5–7 Minuten weich köcheln lassen.
5. Gnocchi nach Packungsanweisung garen, dann in die Soße geben und kurz

mitköcheln lassen.
6. Lauwarm servieren.

Tipps zum Rezept

Du kannst für eine cremigere Soße etwas milde Kokosmilch oder ungesüßten Pflanzendrink hinzufügen. Das Gericht lässt sich gut am nächsten Tag aufwärmen. Achte darauf, Gnocchi ohne Salz und Zusatzstoffe zu verwenden – ideal sind Varianten aus dem Bioladen oder selbstgemacht.

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. ☐