

Kids-Pasta mit Gemüsesauce: Sooo viel Gemüse und keiner merkt's

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



gesunde Mahlzeit mit frischem Gemüse gekocht und kaum steht es auf dem Tisch ertönt schon: "liih, das mag ich nicht!" Wenigstens mal probieren? Fehlanzeige. Hmpf. Das einzige was da noch hilft, sind kleine Tricks wie bei dieser Kids-Pasta. Nudeln mag bekanntlich jedes Kind und solange man das Gemüse nicht sieht, wird es meist quasi aus Versehen mitgegessen. Hehe, reingelegt, ihr kleinen Strolche! Das Beste: Unsere aromatische Gemüsesauce für Kinderpasta ist auch noch wunderbar schnell gemacht.

- 1 -

Zucchini und Tomate waschen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen, Möhre schälen und beides in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden.

- 2 -

Alles in etwas Öl kurz anbraten. 50 ml Wasser dazugeben und kurz aufkochen. Abgedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten garen. Zwischendurch umrühren

- 3 -

In der Zwischenzeit Lieblingspasta kochen (für Kleinkinder eignen sich Fusilli, Farfalle und Penne gut, da sie diese gut mit den Händen greifen können).

- 4 -

Nach der Garzeit etwa die Hälfte der entstandenen Flüssigkeit vom Gemüse abgießen. Tomatenmark dazugeben und alles zu einer feinen Sauce pürieren. Nach Belieben mit wenig Salz, Pfeffer, Majoran und Oregano abschmecken.

Zutaten für 2 Portionen

Für die Sauce

- 1/2 Zucchini
- 1 Paprika, rot oder gelb
- 1 Möhre
- 1 Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Prise(n) Oregano
- 1 Prise(n) Majoran
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Esslöffel Rapsöl

Für die Pasta

- 200 g Lieblingspasta (z.B. Fusilli oder Farfalle)

Besonderes Zubehör

- Stabmixer

So gut wie jede Mutter kennt das: Mit viel Mühe eine