



Nudeln mit Gemüsesauce für Baby und Mama



ab 6. Monat

Unser (Babybrei)Rezept für Nudeln mit Gemüsesauce ist ein einfaches, gesundes und schnelles Mittagessen, das sowohl Mama als auch Baby schmeckt. Es eignet sich ideal als Mischform zwischen Babybrei und [Baby Lead Weaning](#), denn das Baby kann dieses Gericht einerseits als pürierten Brei essen, andererseits aber auch noch mit Mama am Tisch an den Nudeln knabbern.

Dieser Babybrei ist übrigens der aktuelle Hit unserer kleinen Tochter, die sonst eher wählerisch ist.

- 200 g Vollkornnudeln
- 3 Möhren
- 1 kleine Zucchini
- 1 Dose geschälte Tomaten (ungewürzt)
- etwas Rapsöl
- Gewürze und Kräuter, die Mama mag
- etwas Parmesankäse

Zuerst kocht ihr die Nudeln ohne(!) Salz und gießt sie anschließend ab.

Schält die Möhren und wäscht die Zucchini ordentlich ab. Dann schneidet ihr sie in kleine Stücke, bedeckt sie knapp mit Wasser und bringt sie zum Köcheln. Wenn das Gemüse bissfest ist, gebt ihr die Tomaten dazu und lasst alles nochmal kurz aufkochen. Nehmt euch dann euren Pürierstab und mixt das Gemüse zu einer feinen Gemüsesauce.

Für den Babybrei nehmt ihr nun eine Tasse voll Nudeln und gebt sie mit 2 Tassen Sauce in eine kleine Schüssel, wo ihr wieder euren Pürierstab einsetzt. Wer im stolzen Besitz der



Zaubermaschine Thermomix ist, kann auch diesen kurz nutzen und den Babybrei für 30 Sekunden auf Stufe 10 ganz fein pürieren. Zum Schluss rührt ihr unter den Nudelbrei noch einen Teelöffel Rapsöl für das Baby unter.

Die Nudelportion für Mama könnt ihr nun noch ganz nach Belieben aufpeppen. Verschiedene Gewürze und Kräuter eurer Wahl zaubern aus der Babybrei-Gemüsesauce ein pfißiges Mittagessen. Bei mir darf zum Abschluss auf keinen Fall Parmesan fehlen.

Lasst es euch schmecken

Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Tomaten sind recht säurehaltig und gehören daher nicht zu den bekanntesten Gemüsesorten für den 1. Babybrei. Im Hinblick auf die Allergieprophylaxe wird aber empfohlen, dem Baby so viele verschiedene Lebensmittel wie möglich im 1. Lebensjahr anzubieten. Dabei gibt es nur noch sehr wenige Verbote, wie z.B. Honig. Ich empfehle euch zu testen, wie euer Baby auf Tomaten reagiert. Unsere Maus verträgt sie, wie auch schon ihre beiden Brüder, bereits seit dem Alter von 7 Monaten sehr gut. Trotzdem solltet ihr Tomaten nur gekocht anbieten und alle grünen Bestandteile wegschneiden.