Nudeln mit Gemüsesauce für Baby und Mama

ab 6. Monat

Zutaten

- 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 wascht 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. Verschiede Gewürze und Kräuter eurer Wahl zaubern aus der Babybrei-Gemüsesauce ein pfiffiges 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/