

Nudeln mit Gemüsesoße



Draußen stürmt es und schneit – was gibt es da Schöneres, als drinnen vor einer dampfenden Portion Nudeln zu sitzen? Mit roter Soße, knackigem bunten Gemüse und dem Duft frischer Kräuter in der Nase.

Winter



Enthält Gluten (Nudeln)



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 500 g Möhren
- 500 g Pastinaken
- 2 Stangen Lauch
- Salz + Pfeffer
- 1 kg kurze Vollkornnudeln (z. B. Spirelli)
- 5 EL Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Gläser/Dosen passierte Tomaten (à 500 g)
- ½ Bund Thymian

Küchenwerkzeug

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- grobe Küchenreibe
- große Schüssel
- großer Topf mit Deckel
- Holzlöffel
- mittlerer Topf mit Deckel
- Knoblauchpresse
- Dosenöffner
- großes Küchensieb

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 200 g Möhren
- 250 g Pastinaken
- 1 kleine Stange Lauch
- Salz + Pfeffer
- 400 g kurze Vollkornnudeln (z. B. Spirelli)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas/Dose passierte Tomaten (500 g)
- einige Zweige Thymian

(Saisonale) Alternativen

Im Herbst und Winter sind Kürbis, Knollensellerie, Rosenkohl, Wirsing oder Steckrübe verfügbar. Im Frühling eignen sich Champignons und Spinat, im Sommer Blumenkohl, Brokkoli, Bohnen, Erbsen Fenchel und Mangold.

Der Thymian kann durch Kräuter wie Basilikum, Rosmarin oder Oregano ersetzt werden.

Nudeln mit Gemüsesoße



1 Die Möhren und Pastinaken waschen und putzen. Die Möhren in (halbe) Scheiben schneiden, die Pastinaken grob raspeln. Alles in einer großen Schüssel sammeln.

2 Für die Nudeln in einem großen Topf mit Deckel 2-3 Liter Wasser zum Kochen bringen.

3 Den Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zu den Möhren und Pastinaken in die Schüssel geben.

4 1-2 EL Salz ins kochende Wasser geben. Nudeln zufügen und nach Packungsangabe ohne Deckel bissfest garen. Dabei gelegentlich umrühren.

5 Öl auf mittlerer Stufe im Topf erhitzen. Möhren-, Pastinaken- und Lauchstücke darin 5 Minuten anschwitzen, dabei gelegentlich umrühren.

6 Knoblauch schälen und dazupressen. Die passierten Tomaten, Salz und Pfeffer zufügen. Für ca. 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

7 Nudeln über ein großes Sieb abgießen. Den Thymian abspülen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Soße mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln servieren.

Zeigen Sie den Kindern den Tunnelgriff, das Gemüse lässt sich so leichter halbieren.

Ist kein ausreichend großer Topf verfügbar, verteilen Sie die Nudeln auf zwei mittlere Töpfe.

Testen Sie mit den Kindern verschiedene Arten, den Lauch zu waschen. Was funktioniert am besten?

Auf einem stabilen Tritthocker stehend, können die Kinder abwechselnd selbst umrühren.

Bei einer Kostprobe zwischendurch können die Kinder erfahren, wie sich Aroma und Konsistenz durchs Garen verändern.

Falls Sie noch etwas Wasser zufügen möchten: Vorsicht, es kann spritzen!

Kräuter können auch kleine Kinder schon zerkleinern.

Tipps & Tricks

Neben Spirelli eignen sich auch andere kurze Nudeln wie Penne, Gabelspaghetti oder Farfalle. Wer mag, serviert die Soße mit etwas gehobelttem Parmesan, Mozzarella oder zerkleinertem Feta.

Nudeln bestehen aus Getreidemahlerzeugnissen, Wasser und Salz – und manchmal auch aus Eiern, Gewürzen, Gemüse oder Kräutern. Vollkornnudeln werden aus Vollkornmehl hergestellt.