

Nudel-Gemüsetopf



One Pot: Alles aus einem Topf. So lässt sich ein Klassiker für Kinder im Handumdrehen mit wenigen Küchenwerkzeugen kochen. Ein Basisrezept, das sich als Start für viele verschiedene Varianten eignet.

ganzjährig



Enthält Gluten (Vollkornnudeln), Milch/Laktose (Sahne), evtl. Sellerie (Kräutersalz)



Kosten pro Kind: 1 Euro

Zutaten | 12 Kinder

- 1,7 kg Möhren
- 350 g Gemüsezwiebel
- 5 EL Bratöl
- 1,5 l Tomatensaft
- 350 ml Wasser
- 3 TL Kräutersalz, 2 TL Thymian
- 500 g Vollkornnudeln (Penne)
- 7 EL Sahne

Küchenwerkzeug

- Schneidebrett
- Messer
- Sparschäler
- Küchenwaage
- großer Kochtopf mit Deckel
- Rührlöffel
- Messbecher

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 850 g Möhren
- 175 g Gemüsezwiebel
- 3 EL Bratöl
- 750 ml Tomatensaft
- 175 ml Wasser
- 1 ½ TL Kräutersalz, 1 TL Thymian
- 250 g Vollkornnudeln (Penne)
- 4 EL Sahne

(Saisonale) Alternativen

Sommer: Frische Tomaten passiert statt Tomatensaft. Statt Möhren: Zucchini, Aubergine oder Basilikum

Herbst/Winter: Kürbis oder Spitzkohl

Ganzjährig: Champignons als Gemüse und Milch statt Tomatensaft

Auch lecker: Rosmarin oder Basilikum als Kräuter

Nudel-Gemüsetopf



1 Die Möhren waschen, putzen und in die gleiche Größe der Nudeln schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden.

2 Das Bratöl im Topf erhitzen und das Gemüse unter Rühren 5 Minuten darin anbraten.

3 Den Tomatensaft und das Wasser in den Topf geben und verrühren.

4 Thymian mit dem Kräutersalz zum Gemüse geben und alles verrühren.

5 Die Vollkornnudeln mit in den Topf geben und umrühren. Mit geschlossenem Deckel alles 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und zwischendurch 2-3 Mal umrühren.

6 Die Sahne unter die Nudeln rühren und das Gericht abschmecken. Eventuell nachwürzen.

Zeigen Sie den Kindern den Tunnel- und den Krallengriff. Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten leichter schneiden.

Mit einem Holzrührlöffel können die Kinder testen, ob das Öl heiß ist. Dafür den Löffel in das Öl auf den Topfboden halten. Wenn am Löffel Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug.

Die Flüssigkeit kann in Etappen von mehreren Kindern hinzugegeben werden. Vorsichtig schütten, damit es nicht spritzt.

Falls frischer Thymian verwendet wird: Die Spitze des Zweigs festhalten und die Blättchen entgegen der Wuchsrichtung mit zwei Fingern abstreifen.

Achtung! Beim Öffnen des Topfes steigt heißer Dampf auf. Beim Umrühren können sich die Kinder abwechseln. Nach dem Umrühren den Deckel schnell wieder schließen.

Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

Tipps & Tricks

Sind mehrere Kochstellen vorhanden, kann mit unterschiedlichen Gemüse- oder Nudelvarianten experimentiert werden. Sind die Nudeln kleiner, wird auch das Gemüse kleiner geschnitten und die Garzeit verkürzt. Bleibt etwas übrig, können die Reste mit ein bisschen Käse bestreut als Auflauf überbacken werden.



Thymian ist ein Küchenkraut aus dem Mittelmeerraum mit herb-würzigen Blättchen. Der Halbstrauch lässt sich ganzjährig auf der Fensterbank kultivieren. Es gibt 60-70 Sorten, die unterschiedlich duften und schmecken, z. B. nach Zitrone. Die feinen Blüten sind essbar und eine aromatische Dekoration.