

Nudel-Gemüsetopf



SARAH WIENER
STIFTUNG

Sehr praktisch: Alles aus einem Topf! So lässt sich der Klassiker für Kinder im Handumdrehen mit wenigen Küchenwerkzeugen kochen. Ein einfaches Rezept, das sich als Basis für viele Varianten eignet.

ZUTATEN FÜR 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 FÜR 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

Tipp: Rosmarin oder Basilikum als Kräuter



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

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



GANZJÄHRIG

Nudel-Gemüsetopf

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 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.

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

Mit einem Holzlöffel 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, einfach das Gemüse kleiner schneiden und die Garzeit verkürzen. 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.

