

One Pot Pasta mit Möhre, Kohlrabi & Frischkäse



vegetarisch

kleinkindtauglich

One Pot Pasta mit Möhre, Kohlrabi & Frischkäse - ein schnelles Rezept für die ganze Familie

One Pot Gerichte sind einfach immer beliebt, denn sie gehen schnell, sind einfach und ersparen Abwasch. In diesem One-Pot Rezept treffen Kohlrabi und Möhren auf Nudeln und erhalten eine feine cremige Sauce durch etwas Frischkäse. Viel ist es nicht, was du dafür brauchst und schnell geht es auch. Meine Kinder mögen diese Variante sehr gern und auch uns Erwachsenen schmeckt sie sehr gut. Geeignet ist dieses Rezept auch schon für die kleinen Mäuse am Familientisch - würze dann schwach und lieber für die Großen nach am Tisch.

Zum Kochen solltest du etwa 15 Minuten Zeit und einen Topf einplanen.

Welche Nudeln du für dieses Rezept verwendest bleibt ganz deinem Geschmack überlassen. Ich habe sie beim ersten Mal mit Gemüsenudeln zubereitet, es können aber auch ganz normale Spirelli sein. Auch Vollkornnudeln eignen sich wunderbar - dann solltest du aber eventuell etwas mehr Wasser angießen, das merkst du dann beim Kochen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g beliebige Nudeln
- 200 g Möhren
- 200 g Kohlrabi
- 600 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Frischkäse
- 1 Spritzer Zitronensaft
- frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

So kochst du die One Pot Pasta mit Möhre, Kohlrabi & Frischkäse

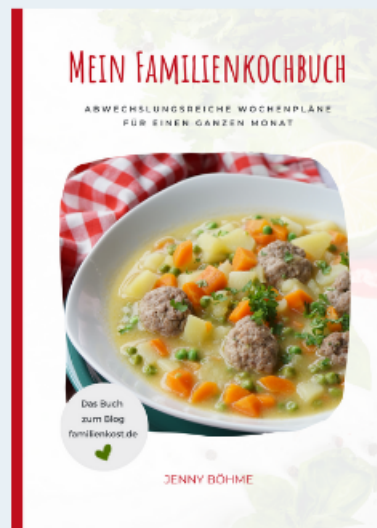
1. Schäle die Möhren und den Kohlrabi und schneide sie in kleine Stücke.
2. Gib sie mit den Nudeln in einen Topf und gieße die Gemüsebrühe dazu.
3. Bringe alles zum Kochen und lass die Nudel-Gemüsemischung bei schwacher Hitze mit Deckel köcheln. Rühre ab und zu um. Die genaue Kochdauer richtet sich nach deiner Nudelsorte. Orientiere dich an den Hinweisen auf der Verpackung.
4. Wenn deine Nudeln weich sind, rührst du den Frischkäse, einen Spritzer Zitronensaft und die Kräuter ein. Je nach gewünschter Konsistenz kannst du auch noch etwas Gemüsebrühe angießen.

Die Möhren-Kohlrabi-Nudeln schmecken am allerbesten frisch. Erwachsene können sie sich noch mit gemahlenem Pfeffer würzen. Auch etwas geriebener Parmesankäse passt noch wunderbar drüber.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet

[» ZUM SHOP](#)

erhältlich unter

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

Du liebst solche einfachen und schnörkellosen Familienkost-Rezepte? Dann könnte auch [Mein Familienkochbuch](#) das Richtige für dich sein.