

Spätzle mit Gemüse



kleinkindtauglich

Das Lieblingsessen meiner einjährigen Tochter sind Nudeln. Das war bei ihr schon als Baby so. Weil Spirelli mit Tomatensosse aber auf Dauer langweilig werden, probiere ich immer wieder eine andere Kombination aus.

Unser neuester Hit sind Spätzle mit Zucchini, Paprika und Cabanossi.

Dieses schnelle Nudelgericht ist wie viele andere unserer Rezepte in weniger als 20 Minuten zubereitet.

Zutaten für 5 - 6 Portionen:

- 500 g trockene Spätzle
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Paprikaschote
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Kabanossi
- etwas Olivenöl
- eventuell Thymian

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 35 Minuten

Kocht die Spätzle nach Packungsanleitung.

In der Zwischenzeit wascht ihr eure Zucchini und Paprika und schneidet sie in kleine Würfel. Schält die Zwiebel und würfelt auch sie sehr klein. Dasselbe macht ihr mit der Cabanossi.

Nun nehmt ihr euch eine Pfanne, erhitzt etwas Olivenöl darin und bratet dann zuerst die Zwiebeln glasig. Gebt dann Zucchini, Paprika und Cabanossi dazu und lasst alles bei mittlerer Hitze brutzeln, bis das Gemüse bissfest ist. .



Wenn die Spätzle gar sind, gießt ihr sie ab und rührt sie in der Pfanne unter die Gemüsemischung.



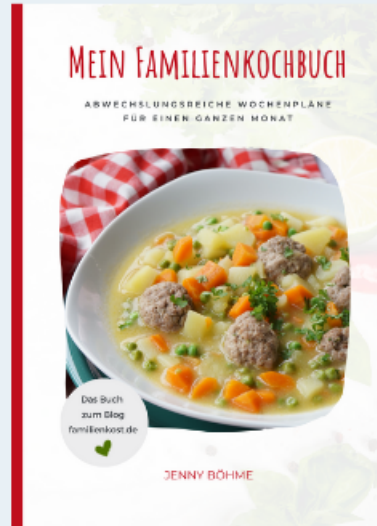
Abschließend schmeckt ihr eure Spätzlepfanne noch mit Salz ab und fertig ist sie zum Servieren.

In unserem Kräuterbeet auf der Terrasse wächst fast das ganze Jahr durch frischer Thymian, der perfekt mit der Spätzlepfanne harmoniert. Eine ebenso tolle Ergänzung ist frisch geriebener Parmesankäse.

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>