

# Nudeln mit Gemüsesauce



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

Winter

! Enthält Gluten (Nudeln)

€ Kosten pro Kind: 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)
- 1 Bund Thymian

## Küchenwerkzeug

- großer Topf mit Deckel
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- grobe Küchenreibe
- zwei mittlere Schüsseln
- Holzlöffel
- mittlerer Topf
- Knoblauchpresse
- evtl. 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)
- ½ Bund Thymian

## Saisonale Alternativen

Das Gemüse ist flexibel austauschbar. Im Herbst und Winter sind z. B. Knollensellerie, Rosenkohl oder Steckrübe verfügbar. Im Frühling eignen sich Champignons und Spinat, im Sommer Blumenkohl, Bohnen oder Erbsen. Der Thymian kann durch andere Kräuter wie Basilikum, Rosmarin oder Oregano ersetzt werden.

# Nudeln mit Gemüsesauce



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

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

**3** Den Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in Scheiben schneiden. In einer weiteren Schüssel sammeln.

**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- und Pastinakenstücke darin 5 Minuten anschwitzen, dabei gelegentlich umrühren. Lauch zufügen, für weitere 2-3 Minuten anschwitzen.

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

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

Ist kein ausreichend großer Topf verfügbar, verteilen Sie die Nudeln auf zwei mittlere Töpfe. So können sich mehrere Kinder beim Nudeln kochen beteiligen.

Zeigen Sie den Kindern den Tunnelgriff, das Gemüse lässt sich so leichter halbieren. Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten sicherer schneiden.

Testen Sie mit den Kindern verschiedene Arten, den Lauch zu waschen.

Auf einem stabilen Tritthocker stehend, können die Kinder abwechselnd selbst umrühren. Die Garprobe machen alle Kinder gemeinsam.

Die Kinder verarbeiten das Gemüse möglichst selbstständig. Bei einer Kostprobe zwischendurch können die Kinder erfahren, wie sich Aroma und Konsistenz durchs Garen verändern.

Ist die Sauce den Kindern zu dick, können sie etwas Wasser zufügen. Vorsicht: Bei der Zugabe des Wassers entsteht heißer Wasserdampf und es zischt laut. Spritzgefahr.

Kräuter können auch kleine Kinder schon zerkleinern.