

LiaLove Kids Rezepte

Vegane Zucchinisterne Nudeln in Tomaten-Zucchini-Sauce

Zubereitung

Vorweg: Sofern ihr keinen Sterne-Ausstecher habt, könnt ihr auch Herzen oder ein anderes Förmchen nehmen. Die Form sollte auf jeden Fall eure Kinder begeistern - besonders, wenn sie nicht so gerne Gemüse essen ;-)

1. Zucchini vertikal in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sollte die Zucchini dick genug sein, damit ihr einen Stern raus bekommt, könnt ihr auch horizontal schneiden. Die Reste grob würfeln.

2. Die Zwiebel ebenfalls grob würfeln. Etwas Pflanzenfett in eine Pfanne geben, diese erhitzen und die Zwiebel- sowie Zucchiniwürfel darin anbraten. Bereits jetzt mit Salz würzen. Nach ca. 4 Minuten braten, die passierten Tomaten zugeben. Leicht köcheln lassen für ca. 2 Minuten. Danach alles prürieren. Die Tomatensauce jetzt noch mit Oregano, Pfeffer, Salz, ggf. etwas Agavendicksaft oder einer kleinen Prise Zucker abschmecken. Warm halten.

3. Das Nudelwasser zum Kochen bringen und die Nudeln eurer Wahl zubereiten, wie auf der Verpackung angegeben.

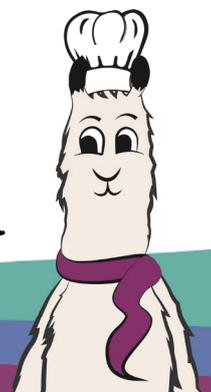
4. Während eure Nudeln kochen, könnt ihr die Sterne zubereiten. Wieder etwas Pflanzenfett in die Pfanne und nun die Sterne vorsichtig darin anbraten, damit sie eine schöne Farbe annehmen. Zu Beginn etwas Salz darauf streuen. Sollten eure Kinder Kurkuma mögen, könnt ihr diese auch damit etwas bestreuen, sie werden dann etwas gelb. Aber Vorsicht, nicht zuviel, sonst schmecken die ausgewogenen Zucchinisterne zu sehr nach Kurkuma.

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen :-)

Zutaten

- > 1 dicke Zucchini
- > 1 kleine Zwiebel
- > 200 ml Tomaten passiert
- > 150 Gramm Nudeln
- > 1 TL Oregano
- > 1 Sternen-Ausstecher

#ZucchiniSterneNudeln



Bilder



#ZucchiniSterneNudeln

