Gemüse-Spaghetti-Nester

Für ca. 4 Portionen benötigt ihr:

- Wasser zum Kochen
- 400 g Spaghetti
- Etwas Salz und Pfeffer
- 250 g Zucchini
- 300 g Möhren
- Öl zum Anbraten
- 2 EL Essig
- 1 TL milder Senf
- 100 ml Gemüsebrühe
- Verschiedene Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Kresse)
- Auf Wunsch: Geriebener Käse

1. Bringt zuerst einen Topf Wasser zum Kochen. Sobald das Wasser kocht, gebt ihr die Spaghetti und eine Prise Salz ins Wasser. Kocht die Spaghetti wie auf der Packung beschrieben (meist ca. 10 min.).

2. Wascht währenddessen die Zucchini und die Möhren. Schält beides und schneidet es in kleine Streifen.

3. Dünstet die Gemüsestreifen mit etwas Öl in der Pfanne. Würzt die Gemüsestreifen mit etwas Salz und Pfeffer.

4. Schneidet in der Zwischenzeit die Kräuter klein. *Tipp: Wenn ihr nicht so viele frische Kräuter Zuhause habt, gehen auch Tiefkühlkräuter.*

5. Sobald die Nudeln weich genug sind, gießt das Wasser ab. *Achtung: Lasst euch dabei von einem Erwachsenen helfen. Das Wasser und sein Dampf sind mächtig heiß.* Gebt dann die angedünsteten Gemüsestreifen zu den Nudeln.

6. Gebt noch einmal etwas Öl in die noch warme Pfanne. Kippt Essig, Senf, die Gemüsebrühe und die Kräuter dazu. Lasst alles noch einmal ganz kurz aufkochen.

7. Gießt nun die Soße über die Gemüse-Nudeln.

8. Zum Schluss richtet ihr die Gemüse-Spaghetti wie kleine Nester auf euren Tellern an.

9. Wer möchte, kann noch geriebenen Käse über seine Nester streuen. Fertig! 😊

Lasst es euch schmecken!

P.s.: Essig und Senf sind meist nicht die erste Wahl für Kinder. Probiert´s aber mal aus. Vielleicht findet ihr ansonsten auch noch eigene Kreationen, zum Beispiel mit Sahne.