



Iss Dich fit!



Regenbogen-Nudeln mit Chinakohl

Zutaten (für 4 Kinderportionen)

- 200 g Nudeln (Penne oder Spiralen)
- 2 Hände voll Chinakohl
- 1 kleine Karotte
- 1/2 Paprika
- 100 ml Sahne oder Kochsahne
- 50 g geriebener Käse (mild, z.B. Gouda)
- 1 TL Rapsöl
- etwas Salz (wenig!)

Zubereitung

1. Nudeln kochen

- Nudeln nach Packungsanweisung garen (ca. 10-15 Minuten).

2. Gemüse vorbereiten

- Paprika in kleine Würfel schneiden,
- Chinakohl fein hobeln und
- Karotte raspeln.

3. Gemüse anbraten

- Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Karotte kurz anbraten.
- Chinakohl dazugeben (er wird schnell weich).

4. Soße zubereiten

- Sahne zum Gemüse geben und bei Bedarf mit Gewürzen abschmecken.

5. Gericht fertigstellen

- Nudeln unterheben und
- Käse drüberstreuen und schmelzen lassen.

6. Anrichten

- Gericht auf einem Teller anrichten und servieren.

Tipp: Du kannst das Gericht auch in Muffinförmchen füllen und im Ofen backen!

Bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.

Warum das gesund ist: macht stark, gibt Energie, ist gut für den Bauch, macht lange satt

Rezept: Bildung Zur Gesundheit eG, Hannah Püttmer - Studentin Gesundheitsförderung & -management



Gefördert durch:
 Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).