

Rezept

Gemüse-Spirelli

Ein Rezept von Gemüse-Spirelli, am 28.06.2026

Zutaten

| | | | |
|-------|---|-------------------|------------------------------|
| Salz | 50 g | Vollkorn-Spirelli | |
| 100 g | Kirschtomaten | 1 | kleiner Zucchini (ca. 200 g) |
| 1 | Knoblauchzehe | 1 Handvoll | Basilikumblätter |
| 1 EL | Olivenöl | | Pfeffer |
| 1 TL | frisch geriebener Parmesan (nach Geschmack) | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDERPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Bring 1 Liter Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen und gare die Nudeln darin nach Packungsanweisung.

2. In der Zwischenzeit kannst du die Tomaten waschen und halbieren. Wasche dann den Zucchini, schneide die Enden ab und reibe den Zucchini auf einem Küchenhobel. Dann mischst du beides in einer großen Schüssel.

3. Schäle dann den Knoblauch und presse ihn mit einer Knoblauchpresse zu dem Gemüse. Wasche die Basilikumblätter, schüttele sie trocken und schneide sie fein. Dann mischst du sie mit dem Olivenöl unter den Gemüse-Mix. Dann schmeckst du mit Salz und Pfeffer ab.

4. Gieße nun die Nudeln in ein Sieb ab, lass sie kurz abtropfen und mische sie noch heiß unter das Gemüse. Du musst das Gericht sofort essen. Wenn du magst, gibst du noch etwas Parmesan über die Nudeln.