



Kinder-Tomatensauce mit versteckten Veggies

Zutaten

1 Packet(e) Kinder-Goodel Safari

200 g Tomaten

100 g Gemüse (z. B. Zwiebel, Karotte, Lauch, Zucchini)

1 Esslöffel Olivenöl

50 g braune Linsen (vorgegart oder aus der Dose)

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Teelöffel italienische Gewürzmischung

Salz zum Abschmecken (je nach Alter des Kindes, optional)

Kochzeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min

Portionen: 4

Zubereitung

1.

Bereite die Kinder-Goodel Safari nach Packungsanweisung zu.

2.

Wasche und schneide dein gesamtes Gemüse klein.

3.

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate dein Gemüse etwa 5 Minuten an, bis es weich geworden ist.

4.

Gib nun noch die Linsen und das Tomatenmark hinzu und brate es kurz mit.

5.

Püriere das Gemüse mit einem Stabmixer zu einer cremigen Sauce und schmecke diese mit italienischen Kräutern und, je nach Alter des Kindes, mit Meersalz ab.

6.

Gib nur noch die Sauce zu den Nudeln auf den Teller.