

Kreatives Menü vor allem für Kinder

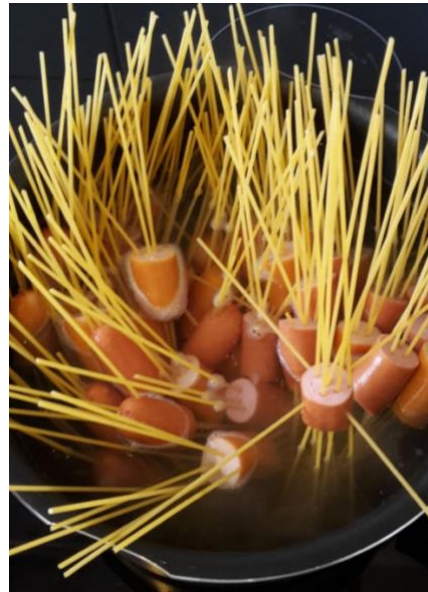
Spaghetti Wienerliplausch

Für 2 Portionen.

Zutaten:

- 140 g Spaghetti Teigwaren
- 4 Wienerli
- 1/2 Tomatensauce (Glas, Büchse)
- 2 Karotten fein raffeln
- 1 kleine Zwiebel, ganz fein gehackt
- Öl
- Salz, (Pfeffer)

Saisonal: Kann die Tomatensauce noch mit anderem Gemüse wie (geraffeltem Sellerie, Zucchini oder Peperonistückli ergänzt werden.



Zubereitung:

1. Spaghetti Teigwaren bereitlegen. Wienerli in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zusammen mit den Kindern die 3-4 Spaghetti durch die einzelnen Wienerli-Stücke stechen, so dass die Wurstscheibe in der Mitte der Spaghetti ist.
2. Einen Topf mit Wasser und ein wenig Salz erhitzen und sobald das Wasser kocht die vorbereiteten Spaghetti-Wienerli hineingeben und darauf achten, dass sie ganz im Wasser sind. Die Kochzeit der Spaghetti auf der Verpackung berücksichtigen.
3. Tomatensauce:
Die Zwiebel ganz fein hacken und mit ein wenig Öl in einem Topf glasig dünsten und dann mit der Tomatensauce ablöschen. Die Karotten fein raffeln und mit der Tomatensauce leicht köcheln und bei Bedarf und nach Geschmack der Kinder leicht mit Salz oder Pfeffer würzen.

Tipp zur Beilage:

Dazu seinen bunten Salat oder ein passendes Gemüse servieren. Da das Auge bekanntlich mitisst passt als Kontrast ein grünes Gemüse wie z.B. Brokkoli, Spinat, oder einen Farbtupfer wie Randen, Peperoni oder Pastinaken gut dazu.