



Kürbis-Karotten-Pasta mit Putenbrust



Eine gesunde Mahlzeit mit richtig viel Gemüse! Karotte und Kürbis sind Gemüsesorten mit einem recht süßlichen Geschmack, daher sind sie bei Babys und Kleinkindern besonders beliebt.



4P



30M

ZUTATEN

Für 4 Portionen

8–9 Monate = 150 g

50 g Vollkorn-Makkaroni
100 g Putenbrustfilet,
gewürfelt
150 g Kürbis
150 g Karotten
2 Blätter Basilikum
3 EL Kochwasser



Tipp

Keine Kürbis-Saison?
Nimm einfach Süß-
kartoffeln oder mehr
Karotten.



SO BEREITEST DU DIE PASTA ZU

- 1 • Die Makkaroni nach Packungsanweisung kochen, dann abgießen und ausdampfen lassen.
- 2 • Kleingeschnittene Karotte und Kürbis mit Putenbrust etwa 10 Minuten dünsten oder mit etwas Pflanzenöl in der Pfanne braten.
- 3 • Mit Basilikum und 2 EL Kochwasser grob oder fein pürieren.
- 4 • Mit den Vollkorn-Makkaroni mischen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiße
89	0,8 g	0,1 g	11,1 g	2,4 g	8,3 g

MEPAL

Für immer