

REZEPTE

# Vollkornnudeleintopf

Rezept für 4 Portionen (2 Erwachsene und 2 Kinder)

---

## ZUTATEN

- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel (frisch)
- 2 l Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 350 g Vollkornnudeln
- 2 Paprikaschoten (frisch)
- 300 g Porree (frisch)
- 70 g Mais, tiefgekühlt oder  
Konserve
- 100 g Saure Sahne, 10 % Fett
- Schnittlauch, frisch
- Petersilie, frisch



Bild: DGE e. V. / FIT KID

## Zubereitung der Soße

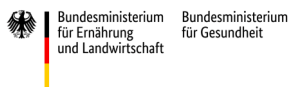
1. Für den Nudeltopf das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten.
2. Mit Gemüsebrühe auffüllen, mit Pfeffer würzen, die Vollkornnudeln hinzugeben und 8 Minuten garen.
3. Paprikawürfel, Porreeringe und Mais hinzufügen und weitere 5 Minuten garen.
4. Mit saurer Sahne verfeinern und eventuell nachwürzen.
5. Fein geschnittenen Schnittlauch und gehackte Petersilie über den Eintopf streuen.

---

## QUELLE

## Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / FIT KID

Das Rezept trägt das Logo "Geprüfte **IN FORM**-Rezepte". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/suppeneintopf/vollkornnudelintopf/>