

## Nudeln ohne Kuh Milch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

nur Vegetarisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Sonntag, 26. März 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

## Index

Bandnudeln.....	4
Diverses.....	10
Fadennudeln .....	22
Fusilli .....	25
Glasnudeln + Asiatische.....	26
Herstellung .....	38
Makkaroni .....	42
Penne .....	51
Ravioli.....	51
Reisnudeln .....	56
Spaghetti .....	60
Spätzle.....	74

## Inhaltsverzeichnis

Nudeln ohne Kuh Milch .....	1
PS .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Bandnudeln.....	4
Bandnudeln mit Austernpilzen .....	4
Bandnudeln mit Basilikumsoße.....	5
Bandnudeln mit Kürbiskernen.....	6
Bandnudeln mit Paprika und Koriander Pesto.....	6
Frühlingsgemüse und Bandnudeln .....	7
Möhren Pappardelle .....	8
Pilz Nudel Pfanne.....	9
Ratatouille auf Bandnudeln.....	9
Diverses .....	10
Bavette/Tagliatelle mit .....	10
Dampfnudel - Hefebrot .....	11
Gemüse Eintopf mit Nudeln .....	11
Makkaroni Napoli .....	12
Milchnudelsuppe .....	13
oder .....	13
Milchnudelsuppe II      2 Ei.....	14
Nudelauflauf .....	15
Nudelauflauf mit Porree und Tomaten .....	16
Nudeln mit bunter Paprikasauce .....	17
Nudeln mit Gemüse und Brotbröseln .....	17
Nudeln mit Tomaten Rucola Sauce .....	18
Rigatoni mit Olivenmousse .....	19
Schmetterlingssalat mit frischen Erdbeeren .....	19
Tagliatelle mit Auberginensauce .....	20
Tagliatelle mit Paprika und Tomaten .....	20
Tortellini Party Salat .....	21
Fadennudeln.....	22
Ägyptischer Reis .....	22
Asiatischer Salat .....	22
Möhrensuppe mit Fadennudeln.....	23
Orientalischer Fadennudelreis .....	24
Reis mit Fadennudeln .....	24
Tomatensuppe mit Fadennudeln .....	25
Fusilli.....	25
Fusilli mit Pfifferlingen .....	25
Glasnudeln + Asiatische.....	26
Asiatische Gemüsesuppe .....	26
Chinesische Gemüsesuppe mit Glasnudeln .....	27
Chinesischer Gurkensalat 1 Ei.....	27
Frittierte Glasnudeln süß sauer.....	28
Frühlingsrollen 1 Ei.....	29

Gemüse und Glasnudeln .....	29
Gemüse und Glasnudeln aus dem Wok .....	30
Glasnudeln mit asiatischem Gemüse.....	31
Glasnudeln mit geröstetem Gemüse .....	32
Glasnudelsalat mit Sojasprossen .....	33
Glasnudelsuppe .....	34
Glasnudelsuppe mit Gemüse.....	34
Grapefruitsalat.....	35
Knusprige Glasnudeln mit Tofu .....	36
Pilzsuppe mit Shiitake und Pfifferlingen .....	37
Herstellung GF.....	38
Nudel Rezept XII Nudeln aus Maismehl: -----ohne Ei .....	38
Nudel -Rezept 11 Ei .....	38
Nudeln 6 .....	38
Nudeln 4 .....	39
Nudeln 5 .....	39
Nudeln 7. Ei .....	40
Nudeln 8 .....	40
Nudeln ohne Ei.....	41
Variante: .....	41
Nudelrezept 2 ( für Nudelplatten ) .....	2 Eigelb.... 41
Nudelrezept 3 (für Nudelplatten) einige Ei.....	42
Makkaroni .....	42
Bohnen Gemüse Eintopf.....	42
Griechischer Makkaroni Auflauf .....	43
Lauchauflauf mit Nudeln 1 Ei .....	44
Makkaroni mit Fenchel.....	45
Makkaroni mit Gemüse Bolognese .....	45
Makkaroni mit Gemüsesoße.....	46
Makkaroni mit Pesto .....	47
Makkaroni mit Tomaten Möhren Sugo.....	48
Scharfe Makkaroni mit Zucchini .....	49
Sommerliche Tomatensauce zu Makkaroni .....	49
Sommerlicher Makkaronisalat.....	50
Penne.....	51
Penne mit Zucchini und Tomaten.....	51
Ravioli .....	51
Erdbeerravioli 2 Ei .....	51
Gebackene Ravioli Eigelb .....	52
Gratinierte Champignon Ravioli 5 Ei + 2 Eigelb.....	52
Ravioli mit Kräutern.....	53
Spinat Ravioli 2 Ei .....	54
Tomatenessenz mit Artischockenravioli 5 Ei + 2 Eigelb .....	55
Reisnudeln .....	56
Griechische Tomatensuppe .....	56
Pad-thai-Nudeln 4 Ei.....	57
Reisnudeln mit Auberginen und Tomaten .....	58
Reisnudeln mit frischen Kräutern .....	58

Reisnudeln mit süßen Sprossen .....	59
Spaghetti .....	60
Auberginen Oliven Spaghetti mit Knoblauch .....	60
Bunte Möhren Spaghettinester .....	60
Mango Spaghetti Salat mit Schafskäse .....	61
Mangoldnudeln .....	62
Scharfer Spaghettisalat Mayo .....	62
Spaghetti aglio e olio .....	62
Spaghetti alla primavera - .....	63
Spaghetti Fritters mit gebackener Rote Bete .....	64
Spaghetti mit Champignon Rosenkohl Sahne Sauce.....	64
Spaghetti mit frischen Tomaten.....	65
Spaghetti mit Gemüsesauce.....	65
Spaghetti mit Spinat .....	66
Spaghetti mit Spinat - Gorgonzolasoße.....	67
Spaghetti mit Spinat und Schafskäse .....	67
Spaghetti mit Tomaten Walnuss Sauce V .....	68
Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Kräutern .....	69
Spaghetti mit Trüffelkäse .....	69
Spaghetti nach Ramsauer Art .....	70
Spaghetti Salat .....	70
Spaghetti Salat .....	71
Spaghetti Salat mit Steinpilzen.....	72
Spaghetti Trikolore .....	73
Spaghettigericht mit Tomaten .....	73
Tomatennudeln mit Spinat.....	74
Spätzle .....	74
Curryspätzle .....	74
Kräuterspätzle 5 Ei.....	75
Schwäbische Spätzle 4 Ei.....	75
Spätzle 2 Ei .....	77
Spätzle 4 Ei .....	77
Spätzle 5 Ei .....	77
Spätzle im Eiermantel 12 Ei .....	78
Spätzle mit geschmorten Pfifferlingen.....	79
Spinat Spätzle 2 Ei .....	79
Spinatspätzle 3 Ei .....	80
Vollkorn Spätzle mit Soja Bolognese.....	81
Hinweis für Word.....	81

## Bandnudeln

### Bandnudeln mit Austernpilzen

Zutaten für 1 Person

1 kleine Zwiebel  
150 g Austernpilze  
2 mittelgroße Tomaten  
50 g Bandnudeln  
Salz  
1 TL Öl (à 5g)  
schwarzer Pfeffer  
1-2 EL Sojasoße  
1 Stiel frischer Thymian  
etwas getrockneter Thymian

### Zubereitung

Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen, mit Küchenpapier säubern und je nach Größe evtl. kleiner schneiden. Tomaten waschen und in feine Würfel schneiden.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten bissfest kochen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten kurz mitbraten.

Mit 5-6 EL Wasser und Sojasoße ablöschen. Alles aufkochen und 1-2 Minuten köcheln. Thymian waschen, Blättchen abzupfen und darunter heben. Nudeln abgießen und unter die Pilze mischen. Abschmecken.

### Extra-Tipp

Austernpilze liefern reichlich leicht bekömmliches Eiweiß. Und sie sind eine gute Alternative zu Fleisch, denn auch sie enthalten viel Eisen und B-Vitamine. Und das bei gerade mal 12 Kalorien pro 100 g!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Bandnudeln mit Basilikumsoße

Für 2 Personen

Zutaten:

140 g Bandnudeln (Rohgewicht)  
20 g frische Basilikumblätter  
5 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Basilikumblätter und Knobi pürieren, Olivenöl hinzufügen und zu einer Paste verrühren und unter die gegarten Nudeln mischen. Richtig lecker, wenn man noch Parmesan untermischt, dann aber leider nicht mehr LF30

Nährwert: p. P. 395 kcal, 12g Fett = 27%

### Bandnudeln mit Kürbiskernen

Für 2 Personen

Zutaten:

2 kleine feste Tomaten  
Salz  
50 g Kürbiskerne  
30 g Butter  
175g Bandnudeln  
2 El Kürbiskernöl  
schwarzer Pfeffer

40 g Pecorino

Die Tomaten einritzen, kurz blanchieren, häuten, entkernen und klein würfeln. Die Nudeln in reichlich Salzwasser biss fest garen. Die Kürbiskerne grob hacken, die Butter in einer Panne aufschäumen, die Kürbiskerne darin einige Minuten anrösten. Das Kürbiskernöl zu den gerösteten Kürbiskernen in die Pfanne geben, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Nudeln untermischen, den Käse fein reiben. Die Hälfte davon unter die Nudeln heben, die Nudeln in einer Schüssel anrichten, die Tomatenwürfel, Petersilienblättchen und den restl. Käse aufstreuen.

### Bandnudeln mit Paprika und Koriander Pesto

Für 2 Personen

Zutaten:

je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
2 El kaltgepresstes Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 großes Bund frischer Koriander  
10 Walnusskernhälften  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle

200 g breite Bandnudeln

### Zubereitung:

Paprika entkernen und in Streifen schneiden. 1 El Öl erhitzen, Paprika darin andünsten, würzen. Knoblauch schälen, grob zerkleinern. Mit Koriander und Walnüssen, bis auf einige Blättchen und 4 Nushälften zum Garnieren, in einem Mixer fein zermahlen oder im Mörser zerstoßen. Übriges Öl unterrühren.

Koriandersauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln nach Packungsanweisung biss fest kochen, abgießen und sofort mit dem Koriander Pesto

mischen. Nudeln mit Pesto und Paprikagemüse anrichten. Mit restlichen Walnüssen und Koriander verzieren. Sofort essen.

Nährwert: 540 kcal, 17g Fett --> 28,3 %

### Frühlingsgemüse und Bandnudeln

Zutaten für 4 Personen

200 g weißer Spargel

200 g kleine Möhren mit Grün

200 g Zuckerschoten

1 Zwiebel

je 3 Zweige Schnittlauch und Petersilie

1 El Butter

Salz,

Pfeffer

500 g Bandnudeln

### Zubereitung

1. Den Spargel abbrausen, schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in kochendem Salzwasser 15 -20 Min. garen.

2. In der Zwischenzeit das Grün der Möhren bis auf 3 cm abschneiden. Das Gemüse waschen, nach Belieben schälen. Die Zuckerschoten abbrausen und putzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

3. Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren sowie Zuckerschoten zufügen und ca. 12 Min. garen.

4. Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen.

3. Die Kräuter abbrausen, trocken5schütteln, fein hacken und unter das Gemüse ziehen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Bandnudeln abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Spargel herausheben, mit Nudeln und Gemüse zum Fleisch servieren.

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Garen: ca. 20 Minuten

#### TIPP.

Das Aroma des Spargels kommt noch besser zur Geltung, fügt man dem kochenden Salzwasser 1 TL Zucker sowie 1 TL Butter hinzu. Erst dann die Gemüsestangen hineinlegen und im geschlossenen Topf köcheln lassen, bis sie bissfest sind.

#### Möhren Pappardelle

650 g dicke Möhren  
1 Bund Brunnenkresse  
75 g Haselnusskerne  
150 g helle Champignons  
40 g Pecorino; frisch gerieben  
; Salz  
350 g Pappardelle; breite Bandnudeln  
5 El Olivenöl  
schwarzer Pfeffer f.a.d.M.

Die Möhren schälen und mit dem Sparschäler längs in breite Streifen hobeln. Die Kresse von den groben Stielen befreien, waschen und trocken schleudern. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett etwa 5 Minuten schwenkend rösten, bis die Aussendhaut dunkelbraun ist. Kerne in einem Küchentuch aneinander reiben, um die Haut zu lösen, dann grob hacken.

Die Champignons mit einem Tuch säubern, nicht waschen, und den Stiel abschneiden. Pilzköpfe mit einem Küchen- oder Trüffelhobel sehr fein hobeln. Den Pecorino in hauchfeine Scheiben raspeln, In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Bandnudeln darin nach Packungsanweisung kochen. Eine Minute vor Ende der Garzeit die Möhrenstreifen dazugeben. Die Bandnudeln und die Möhren in einem Sieb abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.

Kresse, Nüsse, Champignons, Olivenöl und Pfeffer mit den Möhren-Nudeln mischen. Die Nudeln auf vier Teller verteilen und mit

dem Käse bestreut servieren.

: Zubereitungszeit: 1 Stunde

: **Pro Portion:** 19 g E, 30 g F, 69 g KH = 630 kcal (2635 kJ)

### Pilz Nudel Pfanne

8 Personen

400 g Bandnudeln

300 g frische Champignons

300 g Austernpilze

50 g Zwiebeln

40 g Butter

1 Knoblauchzehe

50 g Olivenöl

Gewürze:

Zitronensaft

Petersilie

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Putzen Sie die Pilze (Austernpilze: Stiele entfernen), schneiden Sie sie in Scheiben, und beträufeln Sie alles anschließend mit Zitronensaft. Die Zwiebeln und der Knoblauch werden geschält und gehackt. Ebenso wird die Hälfte der Petersilie gehackt. Stellen Sie Salzwasser auf, und garen Sie die Nudeln nach Packungsvorschrift. Erhitzen Sie nun zur gleichen Zeit Öl und Butter in einer Pfanne, und geben Sie alle dazu. Das Ganze 10 Minuten braten und abschmecken. Danach mischen Sie die Pilze mit den frisch gekochten Nudeln und garnieren sie mit dem Rest der Petersilie.

**Pro Person ca.** kcal 286 / 1197 kJ

36 g KH - 4 g Ballastst. - 3 BE ca. - 12 g Fett - 4 g GFS - 6 g EUFS - 2 g

MUFS - 59 mg Cholest. - 8 g Eiweiß

### Ratatouille auf Bandnudeln

Zutaten für 4 Personen:

1 Aubergine,

1 Zucchini

4 bunte Paprikaschoten

2 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

6 Salbeiblätter

1 1/2 Bund Thymian  
4 El Olivenöl,  
Salz,  
Pfeffer  
100 ml Weißwein  
200 ml Gemüsebrühe  
300 g Bandnudeln

Für das Ratatouille Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Die Kräuter waschen, hacken. Olivenöl erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Vorbereitetes Gemüse und Kräuter darin unter gelegentlichem Wenden ca. 10 min schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein und Brühe zufügen, weitere 5 min bei starker Hitze garen. Nudeln in Salzwasser ca. 8 min kochen. Nochmals abschmecken und mit den Nudeln und frischen Kräutern garniert servieren.

Zubereitung ca. 40 min.

Pro Portion ca. 430 kcal. E 13 g, F 13 g, KH 60 g

## Diverses

Bavette/Tagliatelle mit

Steinpilzen aus Umbrien

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Nudeln (Bavette oder Tagliatelle)  
1 Bund Petersilie  
50 g Olivenöl, kalt gepresst  
1 Zehe/n Knoblauch  
200 g Steinpilze, frisch, oder 25 g getrocknet  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Pilze mit einem feuchten Tuch putzen und in Scheibchen schneiden. Getrocknete Pilze ca. 1 Stunde in handwarmem Wasser einlegen. Dann die Pilze in einer Pfanne mit dem Olivenöl, Petersilienstängel und der Knoblauchzehe sautieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser al dente garen und mit der Steinpilzsoße vermischen. Dazu schmeckt ein italienischer Salat und frisch geriebener Parmesan.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
27.08.05 Julitschka

## Dampfnudel - Hefebrot

Dampfnudeln, eine süddeutsche Spezialität, sind normalerweise kleine in Wasser o. Milch gegarte Hefebällchen, die warm mit einer Vanillesauce serviert werden. Man kann mit dieser Methode aber auch sehr schmackhafte + gehaltvolle Hefebrote, Sauerteigbrote + Hefekuchen backen. Grundsätzlich sind diese Backwaren auch in einer normalen Pfanne mit Deckel herstellbar: Man muss dann immer kleine Bällchen ( etwa Brötchengröße ) formen + aufgehen lassen, diese in etwas Fett anbraten + dann das Wasser/Milch dazu geben. Ebenso kann man den Teig in eine kleine Metallform füllen, diese in eine Pfanne/Topf mit Deckel stellen + dann mit Wasser garen; je nach Teig muss man aber 1- 2 X Wasser nachgießen. In einer Pfanne mit Antihftung sind Dampfnudelbrote+ -kuchen jedoch einfacher + vor allen Dingen mit weniger Aufwand herstellbar.

## Gemüseintopf mit Nudeln

Kohlenhydrat-Gericht für 2 Pers.

2 Karotten (150 g)  
1 Stück Knollensellerie (50 g)  
1 Stück Lauch (50 g)  
100 g Chinakohl oder Wirsing  
2 EL TK- Maiskörner (40 g)  
600 ml Gemüsebrühe (Instand)  
1 kleines Lorbeerblatt  
1 kleiner Zweig Liebstöckel (Maggikraut)  
40 g feine Vollkorn-Suppennudeln weißer Pfeffer, Meersalz  
2 EL frische, feingewiegte Petersilie

Karotten würfeln, Lauch längs halbieren, quer in Scheiben schneiden.  
Chinakohl oder Wirsing in Streifen schneiden, mit dem Mais mischen.

Brühe aufkochen, Lorbeer, Liebstöckel und das Gemüse hinzugeben.  
Bei halbgeöffnetem Deckel 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Fadennudeln evtl. grob zerdrücken, in die köchelnden Suppe geben,  
durchrühren und nach Anweisung 5-7 Min. mit köcheln.

Lorbeerblatt und Liebstöckelzweig herausnehmen.

Eintopf mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. ½ Stunde

Pro Portion: ca. 144 kcal

## Makkaroni Napoli

100 g Vollkornmakkaroni roh

Meersalz

4 Basilikumblätter

### Sauce

1 Aubergine

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Paprikaschote rot

2 El Olivenöl kaltgepresst

1 Tl Rosmarin

1 Tl Chilipulver

1 Tl Provencionalkräuter

1 Tl Gemüsebrühe vegetabil instand

2 Tomaten

Den Stielansatz der Aubergine abschneiden, die Frucht in Alufolie wickeln und im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten garen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschote vom Kerngehäuse befreien, zerkleinern und alles im Öl anbraten.

Das Gemüse mit Rosmarin, Chilipulver, Provencionalkräuter und der Instandbrühe abschmecken und vom Herd nehmen.

Gegarte Aubergine aus der Folie nehmen, Haut abziehen, Fruchtfleisch klein schneiden, zur Gemüsemischung geben, alles mit dem Schneidestab pürieren und erkalten lassen.

Tomaten von Stielansätzen befreien, vierteln, ebenfalls pürieren und durch ein Sieb zur kalten Gemüsesauce streichen. Diese gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

Die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 bis 12 Minuten bissfest garen, abgießen, gut abtropfen lassen und zusammen mit der kalten Gemüsesauce auf einer Platte anrichten.

Mit den in Streifen geschnittenen Basilikumblättern garnieren.

## Milchnudelsuppe

Glutenfrei

Hallo Tomas

ach ha je. da gibt es so viele Möglichkeiten

also stark überlegen

die eine ist Nudeln in Wasser kochen + dann erst in die Milch + Zucker, kam aber nicht oft auf dem Tisch, das folgende aber dafür mehr

oder

die Nudeln in Wasser kochen, Milch mit Vanillepudding kochen + dann die gekochten Nudeln rein, manchmal wurde auch Schokoladenpudding genommen. (Zucker nicht vergessen)

das hatte den Vorteil, das die Milch nicht so schnell ansetzte, es musste die ganze Zeit gerührt werden.

Tja , heute , muss ich erst die Nudeln herstellen, + koche sie in Wasser mit einer Prise Salz, bissfest

Ich will nicht lügen, aber ich kann mich nicht mehr erinnern, aber ich glaube

1 L Milch (kalte Milch abnehmen)

ca 6 El Vollrohrzucker ( habe keinen anderen) nach Geschmack

½ TI Natur Vanillepulver kann auch etwas mehr sein, alles zum kochen bringen, umrühren nicht vergessen , brennt schnell an, ( auch den Trick mit kalten Wasser den Topf erst ausspülen , klappt nicht immer)

40 g Kartoffelmehl in kalte Milch einrühren, + in die kochende Milch einrühren, weiter kochen lassen bis es anfängt zu dicken, dann die gekochten Nudeln rein , nochmals abschmecken.

Man kann da auch noch Kakao mit rein , aber auch vorher in kalte Milch einrühren,

Oder auch Carobpulver, der kann gleich in die kochende Milch, löst sich in jeder Flüssigkeit auf.

Habe auch schon mal mit Mondamin, gearbeitet, gibt das ganze die schöne gelbe Farbe.

Ach das kam bei einer Kinderreichen Familie des öfteren auf den Tisch,

+ es schmeckte immer wieder, + wenn eben, wie das eben oft auch der Fall war, + wir, andere Kinder mit brachten, dann kam eben noch Nudeln + Milch dazu.

Na , und ab + zu mache ich es mir wieder.

## Milchnudelsuppe II      2 Ei

glutenfrei

Zutaten

1 l Milch  
1 P. Puddingpulver  
4 geh. El Zucker      oder

1 l Milch  
4 geh. El Vollrohrzucker  
2 geh. El Mondamin/Maisstärke oder Kartoffelmehl  
1 Prise Meersalz  
¼ TI Vanillepulver      oder  
2 P. Vanillezucker

200 g Vollkornnudeln      oder

200 g Buchweizenmehl oder Dinkelvollkornmehl  
2 Eier  
¼ TI Meersalz  
1 Prise Zucker

4 Klacks Butter

Zubereitung

Mehl + Eier + Salz + Zucker verkneten, 30 min ruhen lassen, ausrollen zwischen 2 Lagen Backpapier, den Teig zu einer Rolle drehen, schräg in Streifen abschneiden.

Nudeln in Salzwasser kochen, abseien.

Von der Milch 6 El , abnehmen, den Rest aufkochen,  
in den 6 El , Puddingpulver + den Zucker einrühren.      oder

in den 6 El Milch , 2 geh. El Mondamin/Maisstärke oder Kartoffelmehl, sowie Zucker, Vanillepulver + Salz einrühren.

Milch unter umrühren , aufkochen, die kalte Milch mit Puddingpulver oder Mondamin , einrühren, aufkochen, kurz kochen lassen, Nudeln beifügen, beim servieren, jeden ein Klecks Butter, in die Mitte des Tellers geben.

## Nudelaufbau

### Zutaten:

300 g beliebige Nudeln  
Salzwasser  
1-2 EL Olivenöl  
1-2 EL Butter oder Margarine  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
450 g Rahmwirsing (TK-Produkt)  
1 Schuss Sherry  
1/4 Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Muskat  
Butter oder Margarine für die Form  
150 g geriebenen Tilsiter  
1 Hand voll Sonnenblumenkerne  
1/2 Bund Petersilie

### Zubereitung:

Die Nudeln im Salzwasser mit dem Olivenöl bissfest garen, abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und bereitstellen.

Die Butter oder Margarine in ein einer Pfanne erhitzen und die geschälte und fein gehackte Zwiebel darin glasig schwitzen.

Die Knoblauchzehe schälen, mit Salz zu einer Paste zerreiben, mit den geputzten und in Streifen geschnittenen Paprikaschoten zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten.

Den aufgetauten Rahmwirsing dazugeben, kurz erhitzen, den Sherry und die Gemüsebrühe angießen und einmal aufkochen lassen.

Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und einen Auflaufform ausfetten.

Die Hälfte der Nudeln in die Form geben, anschließend das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen und mit den restlichen Nudeln abdecken.

Den Tilsiter auf dem Auflauf verteilen und die Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Den Nudelaufbau im auf 180-200 °C vorgeheizten Backofen in 10-15 Minuten garen.

Anschließend den Nudelaufbau herausnehmen, anrichten, mit Petersiliensträußchen ausgarnieren und servieren.

## Nudelaufbau mit Porree und Tomaten

200 g Vollkornnudeln  
; Salz  
700 g Porree  
700 g Tomaten  
50 g Butter / Margarine oder Margarine  
; Fett für die Form  
2 Becher Joghurt (10%)

### 2 Eier

1 Päckchen TK-Kräutermischung  
; frisch gemahlener Pfeffer  
2 El gemahlene Mandeln

Nudeln in Salzwasser acht Minuten kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Porree in fingerlange Stücke schneiden. Tomaten mit heißem Wasser übergießen und die Haut abziehen, große Tomaten vierteln.

Porree in 30g heißem Fett dünsten. Nudeln, Porree und Tomaten in eine gefettete ofenfeste Form schichten.

Joghurt mit Eiern und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurtsoße über das Gemüse gießen. Die Form mit einem Deckel oder mit Alufolie verschließen und in den Backofen schieben.

Auf 200 Grad / Gas Stufe 3 schalten und 30 Minuten backen.

Deckel oder Folie abnehmen. Den Auflauf mit restlichem Fett in Flöckchen belegen und mit Mandeln bestreuen. Zehn Minuten weiterbacken.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

dazu: grüner Salat

Eiweiß: 93g, Fett: 138g, Kohlenhydrate: 236g, 2620 Kalorien

pro Portion: 655 Kalorien

## Nudeln mit bunter Paprikasauce

1 El Sonnenblumenöl  
1 Zwiebel; in Scheiben  
1 Knoblauchzehe; zerdrückt  
1/4 Rote Paprikaschote gewürfelt  
1/4 Gelbe Paprikaschote gewürfelt  
1/4 Grüne Paprikaschote gewürfelt  
1 sm Zucchini; in Scheiben  
3 Champignons; in Scheiben  
1 Selleriestange; in Scheiben  
4 Tomaten; gehäutet  
1 TI Tomatenmark  
1 TI Rotwein  
1 El Vollkornmehl  
1 c Gemüsebrühe, natriumarm  
1 TI Oregano  
1 Lorbeerblatt  
60 g Vollkornnudeln  
1 El Butter  
Natriumarme Würze  
; Pfeffer a.d.M.

Das Gemüse 5 Min. in heißem Öl schmoren, gelegentlich umrühren. Tomatenmark, Tomaten und Rotwein hinzufügen. Mehl mit der Brühe verrühren und mit den Gewürzen in die Pfanne geben. Aufkochen, abschmecken und zugedeckt 20 Min. köcheln lassen. Nudeln in reichlich kochendem Wasser 10 Min. garen, abgießen und in Butter schwenken. Sofort mit der Sauce servieren.

## Nudeln mit Gemüse und Brotbröseln

600 g Gemüse  
1 Zwiebel  
50 g Vollkornbrot  
4 El Olivenöl  
Cayennepfeffer  
400 g Vollkornnudeln  
; Salz  
2 El Sahne  
50 g Parmesan; frisch gerieben  
4 El ; Nudelwasser

2 Ei Gemischte Kräuter; frisch gehackt

**Zubereitungszeit:** etwa 40 Minuten

Das Gemüse putzen, schälen beziehungsweise waschen und fein zerkleinern. Die Zwiebel schälen und hacken. Das Brot fein zerkrümeln.

In einer Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen. Die Brotkrümel darin bei schwacher Hitze unter häufigem Wenden knusprig rösten.

Das restliche Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin bei schwacher Hitze glasig braten. Das Gemüse hinzufügen und unter häufigem Wenden gerade eben weich braten, mit Cayennepfeffer würzen und zugedeckt warm halten.

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Nudelwasser, die Sahne und den Käse unter das Gemüse mischen.

Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen, mit dem Gemüse und dem gerösteten Brot vermischen. Die Gemüsenudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Kräutern bestreut sofort servieren.

### Nudeln mit Tomaten Rucola Sauce

500 g Vollreife Tomaten

1 Knoblauchzehe

2 Handvoll Rucola

2 El Aromatisches, kaltgepresstes Olivenöl

Meersalz

Schwarzer Pfeffer

200 g Hirsenudeln

2 El Gehobelter Parmesan

Tomaten über Kreuz einritzen und für einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Herausheben, häuten und entkernen, von den Stielansätzen befreien und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und fein hacken oder durch die Presse drücken. Rucola kurz waschen, von groben Stielen befreien und fein schneiden. Beides mit Tomaten und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Zugedeckt beiseite stellen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen und sehr gut abtropfen lassen.

Rucola-Tomaten-Sauce nur kurz erwärmen, abschmecken und mit den Nudeln vermischt sofort servieren. Parmesan aufstreuen

### Rigatoni mit Olivenmousse

Zutaten für 2 Portionen

250 g Rigatoni  
200 g Oliven, schwarz, ohne Stein  
40 g Butter  
Salz und Pfeffer  
Zitronensaft  
2 El Olivenöl

### Zubereitung

Rigatoni in Salzwasser kochen. Oliven sehr fein hacken, mit der bei Zimmertemperatur weich gewordenen Butter verrühren. Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack zugeben, Öl unterheben. 3 El vom Nudelwasser beim Abgießen auffangen, unter die Olivenmasse rühren, Nudeln und Olivenmasse in einer großen Schüssel verrühren und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
07.01.05 Knuspernudel

### Schmetterlingssalat mit frischen Erdbeeren

500 g gekochte Eiernudeln  
1 rote Paprikaschote  
1 grüne Paprikaschote  
100 g frische Champignons  
4 Tomaten  
200 g frische Erdbeeren  
1 Bund Zitronenmelisse  
1 Bund Pfefferminze  
1 Kästchen Kresse

Die gekochten Eiernudeln in eine Schüssel geben.

Die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Die Tomate mit kochendem Wasser übergießen, enthäuten, entkernen und in Streifen schneiden.

Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren.

Die Kräuter verlesen, waschen und fein hacken.

Mit den übrigen Zutaten zu den Nudeln geben und alles vorsichtig miteinander vermischen.

Für die Sauce die Gemüsebrühe mit dem Weißwein, dem Obstessig und dem Erdnussöl verrühren.

Mit Meersalz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen und mit Weinbrand aromatisieren.

Den Salat mit der Sauce anmachen, ½ Stunde im Kühlschrank ziehen lassen und anschließend servieren.

### Tagliatelle mit Auberginensauce

- 5 Tomaten (etwa 400 g)
- 1 mittel Aubergine (400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 4 Stiele Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 1 sm Bund glatte Petersilie
- 1 1/2 El Kapern
- 30 g Walnusskerne
- ; Salz und Pfeffer
- 2 El Balsamessig
- 2 El Roter Portwein
- 200 g Tagliatelle (breite Bandnudeln)

Tomaten häuten und würfeln. Aubergine abspülen trocken tupfen und den Stielansatz entfernen. Aubergine in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken Kräuter abzupfen und hacken. Auberginenwürfel in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Tomaten und Knoblauch dazugeben und unter Rühren etwa drei Minuten weiterbraten. Kräuter, Kapern und grob gehackte Walnusskerne unterrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Essig und eventuell Portwein abschmecken. Tagliatelle in reichlich Salzwasser bissfest kochen, auf einem Sieb abgießen und kurz abspülen. Die Tagliatelle mit der Auberginensauce auf Tellern anrichten.

Sie können ein bisschen frischen milden Ziegenkäse darüberstreuen.

**Nährwerte:** pro Portion ca. 740 Kalorien, 33 g Fett

### Tagliatelle mit Paprika und Tomaten

Für 4 Personen

4 Schalotten,  
2 rote Peperoni,  
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten,  
4 Tomaten,  
2 TL Olivenöl,  
20 schwarze Oliven,  
4 EL Kapern,  
1 Bund Basilikum,  
Salz,  
Pfeffer aus der Mühle,  
400 g Tagliatelle

1.) Schalotten schälen, fein würfeln. Peperoni und Paprika waschen, trockentupfen, halbieren, Kerne und Stiele entfernen. Peperoni in Ringe schneiden, Paprika in Streifen. Tomaten einritzen, überbrühen, häuten und würfeln.

2.) Olivenöl erhitzen, Gemüse darin andünsten und 5 Minuten schmoren. Oliven entsteinen, in Ringe schneiden und mit den Kapern dazugeben. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen hacken. Zum Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3.) Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsangabe garen. Auf vier Teller verteilen, die Sauce darüber gießen.

Pro Portion: 490 kcal/2060 kJ

### Tortellini Party Salat

250 g Tortellini Nudeln  
200 g Ananas  
200 g Champignons  
1/2 Pk gefrorene Erbsen  
1/2 Dose Mais  
1/4 rote Paprika  
1/4 grüne Paprika  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
Salatgrün  
Essig  
Öl

Tortellini nach Anleitung kochen. Die Ananas würfeln. Champignons und Mais abgießen. Die Pilze in kleine Scheiben schneiden. Die Paprika fein würfeln. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten mit den abgekühlten Tortellini vermischen.

Eine Marinade aus Essig, Öl und Gewürzen zubereiten und über den Salat geben. Gut vermischen und durchziehen lassen.

## Fadennudeln

### Ägyptischer Reis

Zutaten für 2 Portionen  
125 g Reis (Langkornreis), lose  
2 EL Nudeln (Fadennudeln)  
4 EL Öl  
1 TL Salz

### Zubereitung

Das Öl in einen Topf erhitzen (Topfboden muss mit Öl bedeckt sein). Die Fadennudeln in dem Öl hellbraun anbraten (Achtung verbrennen schnell). Dann den Reis und das Salz dazugeben und umrühren. 1 Minute anbraten, bis die Körner glasig und rundherum mit Öl bedeckt sind. Mit ca. 400 ml Wasser aufgießen, nochmals umrühren, 2 Minuten aufkochen und gut zudeckt etwa 20 Minuten ungestört auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Reis gar ist und kleine Löcher auf der Oberfläche erschienen sind. Achtung, nie während des Kochens umrühren.

Nach 3/4 der Kochzeit mit einem Löffel am Topfrand vorsichtig prüfen, ob der Reis am Boden anklebt, wenn ja, nochmals ganz wenig Wasser zugeben. Vor dem Servieren einige Minuten ruhen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
21.12.05 Joss

### Asiatischer Salat

Zutaten für 4 Portionen  
50 g Nudeln, Fadennudeln  
½ Chinakohl  
180 g Sprossen (Mungobohnensprossen)  
6 Radieschen  
120 g Zuckerschote(n)  
1 Karotte(n)  
120 g Sprossen, frisch

Für das Dressing:

- 1 Orange(n), Saft davon
- 1 EL Sesam, geröstet
- 1 TL Honig
- 1 TL Öl (Sesamöl)
- 1 EL Öl (Haselnussöl)

## Zubereitung

Fadennudeln in kurze Stücke brechen. Den Wok erhitzen und die Nudeln darin ohne Öl hellbraun anrösten.

Mit einem Schaumlöffel aus dem Wok nehmen und beiseite stellen.

Chinakohl in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Bohnensprossen abspülen und gut abtropfen lassen. Kohlstreifen und Bohnensprossen in eine große Schüssel geben.

Radieschen in feine Scheiben schneiden. Zuckererbsen putzen und dritteln. Karotten in feine Stifte schneiden. Das Gemüse und die frischen Sprossen mit in die Schüssel geben.

Alle Dressing-Zutaten in ein Glas mit Schraubdeckel geben und gut schütteln. Über den Salat gießen und unterheben.

Salat in eine Servierschüssel geben und vor dem Servieren mit den knusprig gerösteten Nudeln bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

03.08.05 Bezwinger

## Möhrensuppe mit Fadennudeln

Zutaten:

- 250 g Möhren,
- 4 Tomaten,
- 3 EL Olivenöl,
- 1 TL Curry,
- 1 Zwiebel,
- 2 Stangen Sellerie,
- 100 g Fadennudeln,
- 1 Bd. gehackte Petersilie,
- Salz

## Zubereitung:

Die Möhren fein raspeln, Sellerie in dünne Scheiben und die geschälte Zwiebel in Ringe schneiden. Die Tomaten fein würfeln.

Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten. Dann das restliche Gemüse zufügen und andünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen und aufkochen. Curry und Salz zugeben und 15 Min. köcheln. Die Fadennudeln zugeben und köcheln, bis die Nudeln gar sind. Die Suppe nochmals abschmecken und die Petersilie über die Suppe streuen und servieren.

## Orientalischer Fadennudelreis

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Tasse/n Reis, Parboiled
- 1 Tasse/n Nudeln, (dünne Fadennudeln)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

## Zubereitung

Einen breiten Topf (mit festschließendem Deckel) mit dem Olivenöl füllen (soll den Boden bedecken), die Fadennudeln reingeben und auf mittlere bis hohe Stufe erhitzen. Unter Rühren die Nudeln bräunen, bis sie fast ka-kaobraun werden. Achtung, das geht auf einmal ruck-zuck! Topf von der Herdplatte nehmen und den Reis und Salz zufügen. Das Ganze noch mal 2 Min. schwitzen. Dann soviel kaltes Wasser zufügen, bis ca. 2cm über dem Reis. Einmal aufkochen lassen und Hitze auf 1 runterstellen. Den Deckel fest aufsetzen und, tja am besten was anderes machen, das kocht sich eigentlich von allein. Solange köcheln lassen, bis alles Wasser verdampft ist. Nicht abschütten!

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.10.04 1sucki1

## Reis mit Fadennudeln

(Sehriyeli Pilav)

Eine 3/4 Tasse Sehriye (dünne Nudeln) mit einem Esslöffel Margarine, oder noch besser Keimöl, auf kleiner Flamme leicht bräunen/anbraten.

1 Glas gewaschenen Reis hinzufügen und zwei Gläser Wasser, oder nach Wunsch Hühnerbrühe, dazu geben. Bei großer Flamme erhitzen ( dabei umrühren), wenn es anfängt zu kochen auf die niedrigste Stufe stellen und den Deckel schließen. Erst wenn die ganze Flüssigkeit von dem Reis aufgenommen wurde, nach ca.10-15 Min., den Topf vom Herd nehmen. Bei geschlossenem Deckel eine viertel Stun-

de ziehen lassen und danach noch mal kurz umrühren, damit der Reis nicht klebrig wird.

## Tomatensuppe mit Fadennudeln

Zutaten für 4 Portionen  
1 Liter Fleischbrühe / Gemüsebrühe  
100 g Nudeln (Fadennudeln)  
2 EL Butter  
3 reife Tomate(n)  
1 Bund Petersilie  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Geben Sie in die kochende Fleischbrühe die Fadennudeln und lassen Sie sie langsam gar ziehen.  
Tomaten in große Stücke schneiden und in einer Tasse Wasser 10 Min. gar kochen, durch ein Sieb passieren und zu der Fleischbrühe geben.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal gut durchkochen.  
Servieren Sie mit zerlassener Butter und Petersilie.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
06.08.04 oriental1111

## Fusilli

### Fusilli mit Pfifferlingen

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Nudeln, lange (Fusilli)  
2 EL Öl  
30 g Butter  
350 g Pfifferlinge  
1 Bund Schnittlauch  
2 Zehe/n Knoblauch  
2 Lauchzwiebel(n)  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Nudeln kochen, Öl und Butter in einer großen Pfanne langsam erhitzen. Pfifferlinge putzen, in dünne Scheiben schneiden, zugeben und bei mittlerer Hitze anrösten. Mit Pfeffer würzen und unter Rühren 10 Minuten garen. Knoblauch abziehen und mit dem Schnittlauch fein hacken. Lauchzwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Alles zugeben, gut rühren und 5 Minuten mitgaren. Die Nudeln abgießen in der Pfanne mit den anderen Zutaten vermengen und kurz anrösten. Schnittlauch bestreuen und essen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
14.12.02 Mina8

## Glasnudeln + Asiatische

### Asiatische Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen  
25 g Mu-Err-Pilze, getrocknete  
40 g Glasnudeln  
250 g Karotte(n)  
4 Frühlingszwiebel(n)  
2 EL Öl (Sesamöl)  
1 TL Honig  
1 TL Curry  
1 TL Speisestärke

#### $\frac{3}{4}$ Liter Hühnerbrühe

150 g Sprossen (Mungbohnsensprossen)  
1 EL Sojasauce oder Sherry  
Salz  
Pfeffer, weißer

### Zubereitung

Die Pilze und die Glasnudeln getrennt voneinander 10 Min. in warmem Wasser einweichen, das Wasser der Pilze mehrmals wechseln. Die Karotten in Stifte, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Das Öl erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Honig, Curry, abgetropfte Pilze und Speisestärke einrühren, mit heißer Brühe aufgießen und zugedeckt 5 Min. kochen lassen.

Die Sprossen in die Suppe geben und weitere 5 Min. garen. Die abgetropften Glasnudeln etwas klein schneiden und 2 Min. in der Suppe sacht kochen lassen. Mit Sojasauce/Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
29.05.04 Valentine\_D

## Chinesische Gemüsesuppe mit Glasnudeln

Zutaten für 4 Portionen

6 Pilze (getrocknete Tongupilze)  
100 g Glasnudeln  
2 Karotte(n)  
1 Stange/n Lauch  
100 g Pilze (Egerlinge)  
2 EL Öl (Erdnussöl)

### 1 Liter Fleischbrühe

2 EL Sojasauce, helle  
Salz  
Pfeffer, weißer  
½ TL Sambal Oelek

Die Pilze ca. 30 Min. in kaltem Wasser einweichen, herausnehmen, die Stiele entfernen und klein schneiden. Die Nudeln ebenfalls in Wasser einweichen, dann mit einer Schere in kleine Stücke schneiden und beiseite stellen.

Gemüse putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Egerlinge putzen und blättrig aufschneiden.

Das Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen und die Pilze, das Gemüse und die Egerlinge kurz darin andünsten.

Die Brühe in einen Topf gießen und die Glasnudeln darin 8 Min. kochen. Das Gemüse und die Pilze zugeben und mit Sojasauce, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Sambal Oelek abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

30.05.04 Valentine\_D

## Chinesischer Gurkensalat 1 Ei

Zutaten für 2 Portionen

1 Salatgurke(n)

### 1 Ei(er)

1 EL Öl  
2 Chilischote(n)  
1 Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch (muss nicht sein)  
4 EL Sojasauce  
2 EL Essig

50 g Glasnudeln  
Salz und Pfeffer  
Zucker

### Zubereitung

Gurke schälen, in dünne Streifen hobeln, mit etwas Salz mischen, 60 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Glasnudeln 4-5 Minuten in Wasser kochen lassen, abgießen und abtropfen. Ei aufschlagen und zwei dünne Pfannkuchen backen und in kleine Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Chilisoten darin anbraten (nicht schwarz), herausnehmen. Das heiße Öl über die Zwiebeln und den Knoblauch geben. Sojasauce, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Gurken ausdrücken und zusammen mit den kleingeschnittenen Glasnudeln und Pfannkuchenstreifen zu der Öl-Gewürz-Mischung geben - umrühren - noch mal abschmecken - fertig!!

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
11.10.04 rehkitz1980

### Frittierte Glasnudeln süß sauer

Zutaten für 4 Portionen  
2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt  
2 Zwiebel(n), fein gehackt  
4 Paprikaschote(n), je 2 rote und gelbe  
200 g Okraschoten  
1 Zucchini  
100 g Mu-Err-Pilze, eingeweicht  
3 EL Öl (Sesamöl)  
125 ml Sojasauce  
Sauce (chinesischer Ketchup, süß-sauer)  
60 ml Essig (Obstessig)  
3 EL Honig  
1 Kugel/n Glasnudeln  
Öl (Sonnenblumenöl), zum Frittieren  
Pfeffer (Szetschuanpfeffer)

### Zubereitung

Paprika und Pilze in feine Streifen, Okraschoten und Zucchini in dünne Stifte schneiden. Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Paprika

und Okraschoten zufügen, unter Rühren ca. 3 Min. garen. Restliches Gemüse und Pilze zugeben, weitere 3-4 Min. dünsten. Sojasoße, Ketchup, Essig und Honig unterrühren. Einmal aufkochen lassen. Mit Szetschuanpfeffer würzen.

Glasnudeln etwas brechen und portionsweise in heißem Öl frittieren. Sofort mit dem Gemüse servieren.

**Brennwert p. P.: 390**

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

23.08.02 Hobbykoechin

## Frühlingsrollen 1 Ei

Zutaten für 8 Portionen

- 1 Paket Teig für Frühlingsrollen, TK
- 2 Möhre(n), klein geschnitten
- 1 Glas Sprossen (Mungobohnenkeime)
- 3 Frühlingszwiebel(n), in Ringe geschnitten
- 200 g Glasnudeln

**1 Ei(er)**

Sojasauce

1 Liter Öl

## Zubereitung

Den Tiefkühlteig auftauen lassen und ständig mit einem nassen Tuch bedecken, sonst trocknet er aus.

Währenddessen die Glasnudeln zwei Minuten im warmen Wasser einweichen und dann drei Minuten kochen. Das geschnittene Gemüse scharf im Wok (oder Pfanne) anbraten und mit den gekochten Nudeln vermengen! Mit Sojasauce würzen. Nun je ein Reispapier mit einem Löffel Füllung wie einen Briefumschlag falten. Die Faltkante mit Ei bestreichen.

Das Öl erhitzen und die Rollen 2-3 Minuten frittieren bis sich Bläschen auf der Rolle bilden.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

22.02.06 Luzifermh

## Gemüse und Glasnudeln

Zutaten

15 getrocknete Mu-Err-Pilze

500 g Möhren  
2 Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
30 g Ingwer  
75 g Glasnudeln  
Salz  
2 El. Erdnusskerne  
4 El. Öl  
25 g Palmzucker (oder Honig)  
75 ml Gemüsebrühe  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 Tl. Sesamöl  
4 El. Sojasoße  
1/2 Tl. Sambal Oelek  
frischer Koriander zum Bestreuen

### Zubereitung

Pilze mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen und in Stücke schneiden.

Inzwischen Möhren und Lauchzwiebeln putzen und abspülen. Möhren längs in dünne Scheiben, Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Glasnudeln in kochendes Salzwasser geben und drei Minuten garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit einer Schere in etwa 8 cm lange Stücke schneiden.

Wok oder eine große beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Erdnusskerne da unter Wenden goldbraun rösten und herausnehmen.

Öl in den Wok geben. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden etwa drei Minuten bei großer Hitze braten.

Palmzucker in der heißen Brühe auflösen, Knoblauch und Ingwer zufügen, zusammen mit Glasnudeln und abgetropften Pilzen zum Gemüse geben.

Mit Salz, Pfeffer, Sesamöl, Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken. Korianderblättchen und Erdnusskerne darüberstreuen.

Pro Portion ca. 630 Kalorien.

### Gemüse und Glasnudeln aus dem Wok

2 Portionen

15 Getrocknete Mu-Err-Pilze  
1/2 l ; Wasser  
500 g Karotten; (Möhren)  
2 Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe

30 g Ingwer  
75 g Glasnudeln  
; Salz  
2 EI Erdnusskerne  
4 EI Öl  
25 g Palmzucker (oder Honig)  
75 ml Gemüsebrühe  
; Pfeffer; frisch gemahlen  
1 TI Sesamöl  
4 EI Sojasoße  
1/2 TI Sambal Oelek  
Frischer Koriander -- zum Bestreuen

Pilze mit kochendem Wasser übergießen, 20 Minuten quellen lassen und in Stücke schneiden.

Inzwischen Möhren und Lauchzwiebeln putzen und abspülen. Möhren längs in dünne Scheiben, Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Glasnudeln in kochendes Salzwasser geben und drei Minuten garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Mit einer Schere in etwa 8 cm lange Stücke schneiden.

Wok oder eine große beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen. Erdnusskerne darin unter Wenden goldbraun rösten und herausnehmen.

Öl in den Wok geben. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden etwa drei Minuten bei großer Hitze braten.

Palmzucker in der heißen Brühe auflösen, Knoblauch und Ingwer zufügen, zusammen mit Glasnudeln und abgetropften Pilzen zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, Sesamöl, Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken. Korianderblättchen und Erdnusskerne darüberstreuen.

Pro Portion ca. 630 Kalorien. +

### Glasnudeln mit asiatischem Gemüse

Zutaten (4 Personen)  
150 g Glasnudeln  
2 Hand Buddah"s (alternativ 1 Kohlrabi)  
500 g Pak Soi  
2 Bund Lauchzwiebeln

2 rote Chilischoten  
60 g sauer eingelegter Ingwer  
4 Stängel Zitronengras  
4 El Sojasauce  
4 El Reisessig  
3 Tl dunkles Sesamöl  
Öl zum Braten (Erdnussöl)  
2 El Butter  
1 El Kartoffelstärke  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Die geschälten Hände Buddah's halbieren Sie, entfernen den Kern und schneiden sie in dünne Scheiben. Von dem gewaschenen Pak Soi schneiden Sie die Blätter in Streifen und die Stiele in etwa 1 cm große Abschnitte. Von den geputzten Lauchzwiebeln schneiden Sie das Weiße und Hellgrüne in Ringe. Die Chilischoten halbieren Sie, entfernen die Kerne und die weißen Häute und hacken sie fein. Vom eingelegter Ingwer schneiden Sie etwa 5 Scheiben klein. Das Zitronengras schneiden Sie in grobe Abschnitte, die Sie dann längs halbieren, kochen diese in einem 1/4 l Wasser etwa eine halbe Stunde, ziehen den den Sud ab und fangen ihn in einem anderen Gefäß auf. Weichen Sie die Glasnudeln, wie auf der Packung angegeben, in Wasser ein.

Erhitzen Sie das Öl in einer Kasserolle und geben anschließend die Butter zu. Sobald die Butter geschmolzen ist, geben Sie die Lauchzwiebelringe, die Chilistückchen und die Scheiben der Hände Buddah's zu. Braten Sie weiter, bis die Lauchzwiebeln leicht anfangen zu bräunen und löschen dann mit dem Reisessig, der Sojasauce und dem Zitronengrassud ab. Wenn der Sud wieder kocht, fügen Sie die Abschnitte der Pak Soi-Stiele und den kleingeschnittenen Ingwer zu. Kochen sie weiter, bis der Sud sich etwa auf die Hälfte reduziert hat, dann würzen Sie mit Salz, Pfeffer und dem Sesamöl, geben die kleingeschnittenen Pak Soi-Blätter zu. Stellen Sie den Herd auf kleinste Stufe, rühren die Kartoffelstärke mit etwa 1 El kaltem Wasser an fügen Sie sie unter Rühren dem Gemüse zu, kochen kurz auf und stellen es warm.

Die eingeweichten Glasnudel kochen Sie für etwa 3 Minuten, seihen sie ab und geben auf jeden Teller ein Glasnudelnest. Dort hinein füllen Sie das Gemüse und geben auf jeden Teller den restlichen eingelegten Ingwer, den Sie zur Blume zusammen gedrückt haben.

### Glasnudeln mit geröstetem Gemüse

150 g Glasnudeln  
2 kleine Zwiebeln

1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 Zucchini  
1 Kohlrabi  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
1 Bund Thymian, fein geschnitten  
1/2 Bund Blattpetersilie, fein geschnitten  
3/8 l Gemüsebrühe  
Pfeffer, Salz  
Olivenöl, Butter

Die Glasnudeln in reichlich heißem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Gemüse und Zwiebeln putzen und grob würfeln. In einem Topf mit etwas Olivenöl Gemüsewürfel, Zwiebeln und Knoblauch ca. 15 Minuten unter ständigem Rühren weich dünsten. Mit 1/4 l Gemüsebrühe ablöschen und diese einkochen lassen. Thymian untermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Restliche Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und die eingeweichten Glasnudeln darin kurz schwenken und erwärmen. Nach Belieben Butterflöckchen untermischen und mit Petersilie bestreuen. Das Gemüse auf Teller geben und darauf die Glasnudeln anrichten.

### Glasnudelsalat mit Sojasprossen

Zutaten für 6 Portionen  
100 g Glasnudeln  
200 g Sojasprossen, frisch  
2 Stange/n Staudensellerie  
½ Paprikaschote(n), rot  
1 Frühlingszwiebel(n)  
4 EL Essig (Obstessig)  
3 EL Öl (Sesamöl)  
4 EL Sojasauce  
2 EL Öl  
1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt  
2 EL Sesam, geröstet  
1 EL Sellerie, das Grün, gehackt  
Salz

### Zubereitung

Glasnudeln 1 - 2 Minuten kochen, abtropfen und mit einer Schere mehrmals kürzen. Mit 2 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl mischen und ziehen lassen.

Frische Sojasprossen 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen.

Stangen des Staudensellerie in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden (auch das Grüne). Paprika in Streifen schneiden.

Aus 4 EL Obstessig, 2 EL Sesamöl, 2 EL Sojasauce, 2 EL Öl, 1 zerdrückten Knoblauchzehe und 2 EL geröstetem Sesam eine Marinade bereiten. Gemüse mit den Glasnudeln und den Sprossen mischen und mit der Marinade gut vermischen eventuell mit etwas Salz abschmecken. Mit etwas gehacktem Selleriegrün bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

26.02.02 Aurora

### Glasnudelsuppe

Zutaten für 4 Portionen

50 g Glasnudeln

75 g Sojasprossen

2 kleine Paprikaschote(n), rot und grün

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Zehe/n Knoblauch

1 EL Öl (Sonnenblumenöl)

1 EL Sojasauce

Koriander, frisch

2 Dose/n Hühnerbrühe (à 400 ml)

Glasnudeln in Wasser einweichen. Sojakeimlinge waschen und gut abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin andünsten. Paprika zufügen und weitere 5 Minuten dünsten. Mit Hühnerbouillon ablöschen und aufkochen lassen. Glasnudeln abtropfen lassen und mit den Sojakeimlingen in der Suppe erhitzen. Mit Sojasoße abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und über die Suppe streuen.

Brennwert p. P.: 140

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

30.12.04 BadGirlPolska

### Glasnudelsuppe mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

80 g Glasnudeln  
20 g Pilze (Tongupilze), getrocknet  
100 g Zuckerschote(n)  
1 Frühlingszwiebel(n)  
2 Paprikaschote(n), rote  
2 Chilischote(n), rote  
200 g Möhre(n)  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 EL Ingwer (Wurzel), fein gehackt  
4 EL Austernsauce, vegetarisch  
2 EL Sojasauce  
4 EL Essig (Reisessig)  
wenig Pfeffer (Szetschuanpfeffer)  
2 EL Schnittlauch in Röllchen

## Zubereitung

Glasnudeln und Tongupilze 20 Minuten getrennt in warmem Wasser einweichen, dann abgießen.  
Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Chilischoten waschen, entkernen und fein hacken. Wenn man nicht mit Haushaltshandschuhen arbeitet, danach sofort die Hände waschen. Die Möhren putzen, schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brühe im Wok aufkochen und mit Chilischoten, Ingwer, Austern- sowie Sojasauce, Reisessig und Szetschuanpfeffer würzen. Die Pilze abgießen, die Stiele entfernen, die Pilzköpfe in feine Streifen schneiden und mit dem Gemüse in die Brühe geben. Die Suppe etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen. Die Glasnudeln mit einer Schere klein schneiden, in die Suppe geben und alles erneut aufkochen. Mit Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.

**Brennwert p. P.: 260**

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

02.05.02 Simone Hefner

## Grapefruitsalat

Zutaten für 4 Portionen

150 g Glasnudeln  
1 EL Sojasauce, milde  
½ EL Essig (heller Reisessig)  
½ EL Öl (Sesamöl)  
1 EL Chilischote(n), rote, getrocknete  
1 EL Sesam  
4 Grapefruit, rosa

1 EL Öl (Sonnenblumenöl)  
100 g Okraschoten  
100 g Sojasprossen

### Zubereitung

Glasnudeln mit siedendem Wasser übergießen, min.10 Minuten stehen lassen, abtropfen, beiseite stellen.

Sauce: Sojasauce, Reisessig und Sesamöl verrühren. Chilis und Sesamsamen rösten, herausnehmen und dem Gemisch begeben

Salat: Fruchtfiles herauslösen und in die Sauce geben. Öl im Wok heiß werden lassen, die in Scheibchen geschnitten Okras kurz braten, Sojasprossen zugeben, herausnehmen, über die Grapefruits verteilen, mit den Nudeln garnieren, sofort servieren.

Hinweis: Okrascheiben im kochenden Salzwasser 2-3 Mal aufwallen lassen. (Dieses Blanchieren ist unbedingt nötig, da die Okra beim Kochen einen Schleim absondern.)

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
27.03.03 papagena\_2

### Knusprige Glasnudeln mit Tofu

Zutaten für 4 Portionen

Öl, zum Frittieren  
175 g Glasnudeln  
200 g Sojasprossen  
200 g Tofu  
2 EL Zitronensaft  
3 EL Tomatenketchup  
1 TL Essig  
100 g Zucker, braun  
1 Frühlingszwiebel(n)

### Zubereitung

Die Glasnudeln in kleine Stücke brechen. Einen Wok ca. zu 1/3 mit Öl befüllen und erhitzen. Wenn das Öl sehr heiß ist, jeweils eine handvoll Nudeln hineingeben. Sie dehnen sich sofort explosionsartig aus. Wenn die Nudeln sich komplett ausgedehnt haben, mit einer Schöpfkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den restlichen Nudeln ebenso verfahren, bis alle Nudeln frittiert sind. Nach dem Frittieren das Öl abgießen.

In einem Topf eine Sauce aus Zitronensaft, Ketchup, Fischsauce, Essig und braunem Zucker anrühren. Die Sauce wird durch den Zucker etwas dicklich. Tofu in 1x1-cm-große Würfel schneiden.

Öl im Wok erhitzen. Tofu und Sojabohnen dazugeben und unter Rühren anbraten. 2 EL von der Sauce dazugeben. Die Nudeln ebenfalls dazugeben und vorsichtig unterrühren. Die restliche Sauce langsam dazugeben, bis die Nudeln von der Sauce umhüllt sind. Sollte noch Sauce übrig bleiben, kann diese in einer Schüssel extra gereicht werden.

Vor dem Servieren mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Dieses Gericht ist besonders festlich. Die Verwandlung der Glasnudeln durch das Frittieren ist spektakulär und wird bei ihren Gästen einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

04.05.05 taratarita

## Pilzsuppe mit Shiitake und Pfifferlingen

Zutaten für 4 Portionen

70 g Pilze (Shiitake Pilze)

60 g Pfifferlinge

60 g Glasnudeln aus Reis, trockene

4 EL Erbsen

½ kleine Zwiebel(n)

4 EL Sojasauce, helle chinesische

3 EL Öl (Sonnenblumenöl)

Zimt - Stange, 0,5 cm

1 TL Tamarindenpaste

1 TL Koriander

1 TL Piment

½ TL Rosmarin

1 TL Oregano

1 Prise Pfeffer, weißen

1 Prise Salz

2 Liter Brühe

## Zubereitung

Frische Erbsen gar kochen. Shiitake und Pfifferlinge in Stücke schneiden, in 2 Liter Flüssigkeit (Brühe) zum Kochen bringen und 10 Minuten kochen lassen. Die halbe Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in einem anderen Topf 5-10 Minuten kochen und abtropfen lassen. Die Reis-Glasnudeln auf geeignete Längen brechen. Die Zwiebelstücke, die Reisglasnudeln und die restlichen Zutaten hinzufügen und alles 8 Minuten kochen lassen. Anschließend in Suppentassen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
27.08.03 gordonphillips

## Herstellung GF

### Nudel Rezept XII Nudeln aus Maismehl: -----ohne Ei

zwei bis drei gehäufte Esslöffel Maismehl in einen Topf geben mit etwas heißes Wasser überbrühen salzen und unter rühren aufkochen lassen bis sich der jetzt dicke Teig von Topfboden löst. Nun vom Herd nehmen und nach und nach soviel Maismehl in den Teig einkneten bis der Teig nicht mehr klebt und sich gut formen lässt. In die Nudelmaschine geben und wie üblich Verfahren ODER aus einem Fleischwolf das Hackmesser ausbauen (das kleine kreuzförmige Teil) und den Teig durch den Fleischwolf drehen. Gibt klasse Spagetti. Wie üblich in leicht siedendem Salzwasser kochen

Beitrag von Gerda am 02. September 2002:

### Nudel -Rezept 11 Ei

Ein Ei, salzen und evtl. mit reichlich Muskatnuss oder Kardamom würzen, mit soviel Maisstärke verrühren bis ein schwer zäher Teig entsteht. Nun esslöffelweise soviel Öl in den Teig rühren bis der Teig zähfließend wird (nach meiner Erfahrung ca. 2-4 Esslöffel) wichtig, kein Wasser verwenden, sonst zerfällt der Teig beim kochen. Nun den Teig in sprudelnd heißes Wasser drücken. Das Rezept geht übrigens auch, wenn man den Teig durch eine dünne Tülle (z.B. stabile Tortenspritze) oder einfach in eine Plastiktüte mit einen kleinem Loch drin, drückt.

### Nudeln 6

60 g Buchweizen gem.  
40 g Kichererbsen gem  
½ TI Salz  
1 Pr. Zucker  
ca 6 El Wasser

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so  
Bloß sie nehmen nachher keine Soße an  
Nach ca 5 min gar Probe , sie sollten „al dente“ also noch bißfest gekocht  
sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie  
auch schon fertig

#### Nudeln 4

glutenfrei  
60 g Buchweizen gem  
20 g Kichererbsen gem  
½ TI Salz  
1 Pr. Zucker  
ca 6 E Wasser

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf  
ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals  
30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein,  
dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Nach ca 5 min gar Probe , sie sollten „al dente“ also noch bißfest gekocht  
sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie  
auch schon fertig

lässt sich gut ausrollen, elastisch, , zerfällt in Stücke beim kochen, gut ge-  
eignet, für Lasagne

#### Nudeln 5

60 g Buchweizen gem.  
2 gehäufte El Kichererbsen gem  
½ TI Salz  
1 Pr. Zucker  
ca 7 El Selters ( wieso ich mit Kohlensäurehaltiges Mineralwasser,  
mehr brauche ist mir ein Rätsel)

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf  
ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals  
30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein,  
dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so  
Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 5 min gar Probe , sie sollten „al dente" also noch bißfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

### Nudeln 7. Ei

100 g Buchweizen gem.  
½ TI Meersalz  
1 Ei  
1 Prise Zucker

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

### Nudeln 8

glutenfrei

40 g Amaranth gem  
40 g Kichererbsen gem  
20 g Buchweizen gem  
ca 5- 8 El Wasser  
½ TI Salz  
1 Pr. Zucker

alle Zutaten mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen, am besten auf ein bemehltes Brett ausrollen, schneiden in Streifen o. Platten, nochmals 30 min trocknen lassen.

Ins gesalzenen kochendes Wasser, sofort runter schalten, Kochlöffel rein, dabei stehen bleiben. Es schäumt über.

Wenn Öl ins Wasser, schäumt trotzdem, kleben aber nicht so

Bloß sie nehmen nachher keine Soße an

Nach ca 10 min gar Probe , sie sollten „al dente" also noch bißfest gekocht sein, schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon fertig

Klebt am Tisch + nachher an den Zähnen .

Diese Rezepte sind eine alternative, wer kein Ei + Soja möchte, besser wohl geeignet für Lasagne , oder auch Aufläufe, die Bindefähigkeit der Kichererbsen, ist gut

Nur wer auch nach dem kochen noch eine zusammenhängende Nudel haben will wird wahrscheinlich nicht um Soja, drum rum kommen

Zum formen, für jede Art von Nudeln, auch Platten bietet sich Rezept 3 an

## Nudeln ohne Ei

Glutenfrei

1 Rezept

60 g Buchweizen+ ( o. 50 g Buchweizen + 10 g Amaranth)  
20 g Soja-Bohnen/Schrot fein mahlen+(Soja-Vollmehl)  
ca. 6 EBl. Wasser +  
1/2 Teel. Salz,

zusammen kneten, Kloß 0,5 h, ruhen lassen. Auf einem bemehlten Blech dünn ausrollen. (einige mm dick), den ausgerollten Teig zu einer Rolle zusammenrollen+ von diesen quer die Nudeln abschneiden. Nudeln 30 min trocknen lassen, + in kochenden Salzwasser garen. Sie sollen "al dente", also bissfest gekocht werden. Am besten nach ca. 10 min. eine Probe. Schmeckt die Nudel, obwohl noch knackig, nicht mehr roh, ist sie auch schon richtig.

Wenn das Kochwasser überschäumen will, einen Kochlöffel senkrecht in das Wasser stellen.

Für Lasagne : 2 Rezepte 4 a 15- 16 cm Ø  
3 Rezepte 6 a 14 - 15 cm Ø

## Variante:

Wenn Sie den Teig pikant würzen, hauchdünn ausrollen, in Rechtecke oder ähnlich, auf Backpapier, auf Blech, + im Backofen knusprig, backen, sehr gut zum knabbern, auch zum Wein

## Nudelrezept 2 ( für Nudelplatten )

2 Eigelb

Glutenfrei

60 g Buchweizen  
2 Eigelb  
3 El Wasser  
½ Tl Salz

alles mit einander verkneten, 30 min ruhen lassen ( Nudelmaschine Dicke 4 ) Nudeln Dicke 3  
ließ sich gut verarbeiten

Nudeln- Rezepte- Herstellung Sonntag, 13. April 2003

### Nudelrezept 3 (für Nudelplatten) einige Ei

glutenfrei

240 g Buchweizen	///	120 g Buchweizen	
2 Eier	///	1 Ei	
2 Eigelb	///	1 Eigelb	
1 TI Salz	///		½ TI Salz

alles miteinander verkneten, 30 min ruhen lassen ( Nudelmaschine Dicke 4 ) für Nudeln Größe 3  
wird elastischer

### Zubereitung :

(Gesiebtetes Mehl und Salz in eine Schüssel geben, Wasser hinzu geben und zu einem festen Teig verrühren. Weiteres Mehl hinzu fügen, falls erforderlich.----- siehe unter Lasagne.....

Den Teig in zwei Kugeln teilen und jeweils in Plastikfolie wickeln. 30 Minuten ruhen lassen. ) siehe weiter oben

Auf einer bemehlten Unterlage jede Teigkugel sehr dünn ausrollen. Den Teig in 5 mm breite Streifen schneiden (evtl. mit der Nudelmaschine). Diese Nudelstreifen auf einem bemehlten Tuch ausbreiten, mit Mehl bestäuben und 30 Minute trocknen lassen.

## Makkaroni

### Bohnen Gemüse Eintopf

4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln; gehackt  
1.Zwiebel; gehackt  
2 Knoblauchzehen; zerdrückt  
2 EI Olivenöl  
1/2 l Helle Gemüsebrühe  
100 g Getrocknete (Kidney-)Bohnen

über Nacht eingeweicht  
75 g Zucchini; in Scheiben geschn.  
75 g Prinzessbohnen; kleingeschn.  
100 g Tomaten; abgezogen+ in Stücke geschnitten  
1 El Tomatenmark  
; Salz + Pfeffer  
1 El Basilikum; feingehackt  
3 El Petersilie; feingehackt  
25 g Kurz Makkaroni a. Vollweizenmehl

Sie können diese Suppe mir den ersten sechs Zutaten (also einschließlich der Bohnenkerne) gut im Voraus zubereiten. Doch wenn erst einmal die frischen Gemüse, die Kräuter und die Makkaroni dazugegeben wurden, sollte sie nicht wieder aufgewärmt werden.

In einem großen Topf mit schwerem Boden die Zwiebel und den Knoblauch in dem Öl 3-4 Min. weich dünsten.

Die Gemüsebrühe und die gründlich abgetropften Bohnenkerne hinzufügen, zum Kochen bringen und 20 min. sprudelnd kochen lassen. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 20 min. köcheln lassen. Nun die Zucchini, die grünen Bohnen und die Tomaten dazugeben, das Tomatenmark darunter rühren und weitere 20 min. köcheln lassen.

Kräftig salzen und pfeffern. Das Basilikum, 2 EL von der Petersilie sowie die Makkaroni hinzufügen und nochmals 15 Min. bei schwacher Hitze kochen.

Mit der restlichen Petersilie bestreuen und sehr heiß servieren.

## Griechischer Makkaroni Auflauf

4 Portionen

500 g Auberginen  
Salz  
1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Peperoni  
5 El Olivenöl  
3 Dosen geschälte Tomaten a 240 g  
1 TI Gekörnte Brühe  
150 ml trockener Weißwein  
400 g Makkaroni  
3 El gehackte Petersilie  
4 cl Ouzo  
Pfeffer  
ger. Muskatnuss

100 g fester Ziegenkäse  
200 g Schafskäse

Auberginen waschen, putzen, in Scheiben teilen, salzen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, fein würfeln. Peperoni längs aufschneiden, entkernen, waschen, in Streifen teilen. Auberginen abbrausen, trockentupfen, würfeln. Elektroofen auf 200 Grad vorheizen. Auberginen in einer Pfanne in 4 El Öl anbraten, herausheben. Übriges Öl zufügen, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Tomaten, Peperoni, Brühe und Wein zu den Zwiebeln geben, 10 Minuten köcheln. Inzwischen die Nudeln 6 Minuten vorgaren, abgießen und abtropfen lassen. Auberginen, gehackte Petersilie und nach Belieben Ouzo zur Tomatensauce geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Ziegenkäse klein schneiden, mit der Sauce unter die Nudeln mischen. In eine gefettete Auflaufform füllen. Schafskäse würfeln und auf dem Auflauf verteilen. Im Ofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad in [etwa 25 Minuten](#) goldbraun backen.

### Lauchauflauf mit Nudeln 1 Ei

Zutaten (für 2 Portionen)

etwas Salz  
200 g Makkaroni  
300 g Lauch  
schwarzer Pfeffer  
200 g Tomaten  
1 Peperoni  
30 g schwarze Oliven  
Gemüsebrühe  
1 EL Tomatenmark  
1 TL frische Oreganoblättchen  
(ersatzweise ½ TL getrockneter Oregano)  
100 ml Milch 1,5 %

1 kleines Ei

100 g Feta

### Zubereitung

Makkaroni in Salzwasser bissfest kochen. Lauch in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Lauchstücke in der Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze etwa 5 Min garen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Nudeln abschütten und in eine große Auflaufform geben. Den Lauch draufgeben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und diagonal und überlappend auf den Lauch legen. Die Peperoni klein schneiden und über die Tomaten geben. Die Oliven zwischen die Tomaten legen. Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark und

dem Oregano verquirlen und auf den Auflauf träufeln. Den Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Die Milch und das Ei verquirlen, pfeffern (evtl. etwas Muskat) und über den Auflauf gießen. Den Schafskäse zerbröckeln und darüber streuen. Den Auflauf noch etwa 10 Minuten backen.

**Nährwerte pro Portion 620 kcal, 21g Fett, 30,48 Fett %**

Bemerkung: Statt der Gemüsebrühe kann man auch als Sauce Tomatenpüree nehmen. Schmeckt auch ganz gut.

### Makkaroni mit Fenchel

Für 4 Personen

1 mittelgroßer Fenchel

400 g Makkaroni

60 g gemahlene Mandeln

60 g Margarine

1 Prise Pfeffer

½ TI Salz

**250 ml Weißwein**

Fenchel putzen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Makkaroni in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Margarine erhitzen, Fenchel darin andünsten und die Mandeln zugeben. Nach einigen Minuten mit Weißwein (oder Gemüsebrühe) ablöschen und 10 min köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren. Sauce über den abgetropften Makkaroni anrichten.

### Makkaroni mit Gemüse Bolognese

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

4 Lauchzwiebeln (a ca. 70 g)

2 kleine Zucchini (a ca. 150 g)

4 Möhren (a ca. 150 g)

4 Tomaten (a ca. 250 g)

1 Knoblauchzehe

4 El Olivenöl

1 El Tomatenmark

1 Msp. getrockneter Thymian

Salz,

Pfeffer

400 ml Gemüsebrühe (Instant)

200 ml Tomatensaft

200 g Hartweizen Makkaroni (ohne Ei)  
4-6 Stiele Petersilie

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, das restliche Gemüse fein würfeln, Den Knoblauch durch eine Presse drücken. Öl erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten darin anschmoren. Das Tomatenmark unterrühren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Tomatensaft darüber gießen. Dann aufkochen und etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Temperatur ziehen lassen, Makkaroni in siedendem Salzwasser etwa 8 Minuten bissfest garen. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, fein hacken, Die Soße nochmals mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Anschließend mit den Nudeln auf tiefen Tellern anrichten. Das Pasta-Gericht mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

Zeitaufwand. ca. 30 Minuten

**Nährwert: pro Portion** ca. 2940kJ/700 kcal, E 21 g, F 26 g, KH 90 g

Vida Nr. 20/03

### Makkaroni mit Gemüsesoße

Zutaten für 1 Person:

1 kleine Zucchini (150 g)  
2 Lauchzwiebeln



1 große Tomate  
1-2 Möhren (100 g)  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 El Öl (z. B. Olivenöl)  
1 El Tomatenmark  
Salz,  
schwarzer Pfeffer  
1 Msp. getrockn. Thymian

100 ml Gemüsebrühe  
100 ml Tomatensaft  
75-100 g Makkaroni (ohne Ei)  
2-3 Stiele Petersilie

### Zubereitung:

1. Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Übriges Gemüse fein würfeln. Knoblauch schälen, fein hacken.
2. Zucchini, Möhren, Lauchzwiebeln und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Alles mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Mit Brühe und Tomatensaft ablöschen, Tomate zugeben. Aufkochen und 5-6 Minuten köcheln.
3. Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten bissfest garen. Petersilie waschen und, bis auf etwas, hacken.
4. Gemüesoße würzig abschmecken. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit der Soße anrichten. Mit Petersilie bestreuen und garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Foto

### Makkaroni mit Pesto

3 Personen

450 g Buitoni Maccheroni  
3 Teel. Pesto Genovese, Barilla, TI gehäuft ca. 90 g  
1 Ltr. Wasser  
Etwas Frischer Basilikum

Wasser erhitzen und die Makkaroni 8 min kochen. Pesto in eine Pfanne geben und mit 100 ml Nudelwasser vermischen, dann die Makkaroni hinzugeben und kurz erwärmen bis sich das Pesto vermischt hat. Einige Basilikumblätter in Streifen schneiden und als Dekoration verteilen.

Anmerkung:

Ich habe in das Nudelwasser kein Salz gegeben, weil mir das Pesto schon genug Würze hatte.

Gesamt:

:Fettkalorien: 25,81 %  
:Fett: 59,00 g  
:Kalorien: 2057,40 kcal  
:berechnet mit Alles Low Fett 2

## Makkaroni mit Tomaten Möhren Sugo

Zutaten für 1 Person:

150 g Zucchini  
100 g Möhren  
250 g Fleischtomaten  
2 Lauchzwiebeln (70 g)  
1 Knoblauchzehe  
2 El Olivenöl  
1 Tl Tomatenmark  
200 ml Gemüsebrühe (Instant)  
100 ml Tomatensaft  
2 Stiele Thymian  
Salz,  
Pfeffer  
100 g Makkaroni  
2- 3 Stiele Petersilie

1. Zucchini, Möhren und Tomaten in kleine Würfel, Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauch durch eine Presse drücken. Öl erhitzen. Zucchini, Möhren, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin anschmoren Tomatenmark unterrühren und mit Gemüsebrühe und Tomatensaft ablöschen.

2. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken, in die Soße geben. Soße mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und ca. 5 Minuten unter Rühren offen köcheln lassen.

3. Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen. Petersilie, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Nudeln auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

4. Soße nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Makkaroni auf einem tiefen Teller anrichten. Soße darüber geben. Mit restlicher Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Portion ca. 660 kcal/2 770 kJ

Eiweiß 19 g

Fett 26 g

Kohlenhydrate 88g

Fit. 100 g Tomaten haben nur 17 Kalorien

Extra: Frisch geriebenen Parmesan Käse darüber geben

Tina Nr. 2/03

## Scharfe Makkaroni mit Zucchini

400 g Makkaroni  
2 kl rote frische Chilischoten  
2 Knoblauchzehen  
2 Dosen Pizzatomaten)  
400 g Zucchini  
1 El Olivenöl  
2 El Weißwein oder Gemüsebrühe  
2 El Tomatenketchup

Makkaroni in Stücke brechen und in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Nudeln abgießen und ca 2 - 3 El Nudelwasser zurückbehalten und mit den Nudeln im Topf vermischen. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und fein hacken (Vorsicht, sehr scharf, nicht mit den Händen ins Gesicht fassen). Leute, die es nicht so scharf mögen, können auch rote Paprika und etwas Chilipulver verwenden. Die Knoblauchzehen abziehen. Die Tomaten in feine Würfel schneiden. Die Zucchini in 5 cm lange und dünne Stifte schneiden. Zucchini in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl ganz kurz anbraten, etwas salzen und herausnehmen. Gehackte Tomaten, Chili und zerdrückte Knoblauchzehen in die Pfanne geben und unter Rühren etwa 3 Minuten braten. Wein oder Gemüsebrühe zugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Den Ketchup unterrühren. Die Tomatensoße mit Nudeln und Zucchini vermischen und eventuell mit Salz abschmecken. Wer will, kann auch noch mit italienischen Kräutern würzen.

## Sommerliche Tomatensauce zu Makkaroni

für 4 Personen:

1,5 kg frische, reife Tomaten  
(oder 1 große Dose Tomaten oder 2 Pakete gestückelte Tomaten a 500)  
2 Zwiebeln  
4 - 5 Knoblauchzehen



3 - 4 Chilischoten  
3 El Olivenöl  
1 gehäufte TL Fenchelsamen  
Saft von 1 Zitrone  
Salz und Pfeffer

einige Minzeblättchen

Die Tomaten überbrühen und häuten, den Stielansatz heraus schneiden, entkernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Wenn Sie Dosentomaten verwenden, diese ebenfalls würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf oder einer Kasserolle erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Die Chilischoten und den Fenchelsamen hinzufügen, ebenfalls etwas dünsten. Die Tomatenwürfel einrühren und etwa 10 Minuten einkochen lassen. Mit Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern. Zum Schluss die in feine Streifen geschnittene Minze untermischen.

Tipp: Statt des Fenchelsamens Anis nehmen oder mit einem Schuss Anislikör abschmecken.

Getränke-Tipp: ein leichter Rosé oder Apfelwein

Foto

## Sommerlicher Makkaronisalat

Zutaten für 4 Personen:

300 g kurze Makkaroni  
1 rote Paprikaschote  
1 gelbe Paprikaschote  
200 - 300 g Cocktailtomaten  
1 kleine Zwiebel  
1 Ei Olivenöl  
1 Glas Olivenpaste  
Salz und schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann mit 1 Ei Öl vermischen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, putzen, von den Kernen befreien und in 2 cm lange, dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
3. Die Nudeln mit den kleingeschnittenen Zutaten vermischen. Maximal die Hälfte der Olivenpaste untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch 1 - 2 Ei Sahne oder Olivenöl untermischen. Den Salat am besten über Nacht durchziehen lassen

## Penne

### Penne mit Zucchini und Tomaten

3 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
1 kg (Flaschen-)Tomaten  
50 g Rosinen  
Salz, Cayennepfeffer  
500 g Penne  
200 g Zucchini  
50 g Pinienkerne  
Rosmarin  
4 EI Olivenöl

Knoblauch und Zwiebeln würfeln. Tomaten häuten, alles einkochen lassen.

Rosinen dazugeben, mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Nudeln kochen. Zucchini klein schneiden, mit Pinienkernen und Rosmarin kurz im erhitzten Olivenöl anbraten. Mit den Tomaten und den Nudeln mischen und heiß servieren.

## Ravioli

### Erdbeerravioli 2 Ei

#### Nudelteig:

250 g Mehl

#### 2 Eier

1 Prise Salz

1 EL Öl

ca. 50 ml Wasser

#### Füllung:

250 g Erdbeeren

### Außerdem:

Butterschmalz zum Begießen  
Puderzucker zum Bestreuen

Aus den Teigzutaten einen mittelweichen Nudelteig kneten, in Folie gewickelt 30 min. bei Zimmertemperatur rasten lassen und anschließend 3 mm dick ausrollen und in Quadrate teilen. Erdbeeren waschen, entstielen und halbieren, auf jedes Teigquadrat eine halbe Erdbeere legen und zusammenklappen, die Ränder festdrücken, sollten die Ränder zu groß sein, einfach abschneiden. Die Ravioli in Salzwasser kochen bis sie aufsteigen und schwimmen, mit Butterschmalz begießen und mit Puderzucker bestreut servieren.

### Gebackene Ravioli **Eigelb**

400 g TK-Blätterteig auftauen.  
4 Lauchzwiebeln in Ringe teilen.  
70 g Oliven,  
200 g Schafskäse,  
1 Bd. Petersilie hacken.  
Alles mit Salz,  
Tabasco mischen.  
Teig ausrollen, auf 1 Hälfte in Abständen je 1 TL Füllung geben.  
2. Hälfte darüber klappen, Ravioli ausschneiden.  
**Verquirltes Eigelb** aufstreichen, bei 200 Grad 15-20 Min. backen.

### Gratinierte Champignon Ravioli **5 Ei + 2 Eigelb**

mit Ziegenkäse Sabayon

Zutaten

### Nudelteig:

1/ 4 kg Mehl glatt  
1/ 4 kg Dinkelmehl

### **5 Eier**

2 EL kaltgepresstes Öl  
Salz

### Fülle:

150 g Champignon

50 g Zwiebel

1 Schuss Weißwein

Salz, Pfeffer, Knoblauch, frische Kräuter, Butter

### Ziegenkäse - Sabayon:

2 Eidotter

Salz, Pfeffer

50 g Ziegenkäsetopfen

2 cl Weißwein

### Ravioli:

Für den Nudelteig alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig dünn ausrollen und kleine Kreise ausstechen, die Fülle in die Mitte setzen und den Rand mit Ei bestreichen. Einen zweiten Kreis darauf setzen und fest andrücken bzw. mit einer Gabel rundherum eindrücken (= ein schönes Muster). Im wallenden Salzwasser ca. 12 min kochen - aus dem Wasser geben und mit dem Ziegenkäsesabayon übergießen und im Rohr bei starker Oberhitze gratinieren, bis das Gericht goldbraun ist.

### Fülle:

Champignon und Zwiebel fein schneiden und in Butter anschwitzen, Knoblauch dazugeben - würzen, mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen; zum Schluss die gehackten Kräuter einmengen - auskühlen lassen.

### Ziegenkäsesabayon:

Alle Zutaten in einer Schüssel zusammengeben und über dem Wasserbad schaumig aufschlagen.

### Ravioli mit Kräutern

6 Portionen

2 Essl. Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

800 Gramm Ravioli

60 Gramm Butter, in Stücke geschnitten

2 Essl. Frische Petersilie, gehackt (oder Koriandergrün)

20 Gramm Frisches Basilikum, gehackt

2 Essl. Frischer Schnittlauch, gehackt

Öl und Knoblauch in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Die Ravioli in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser bissfest kochen. Die Ravioli abgießen und wieder in den Topf geben. Nun Öl zu den Nudeln geben und den Knoblauch herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren nach Wunsch mit Parmesan bestreuen.

Zubereitungsdauer:

Vorbereitung 15 Minuten, Kochzeit 6 Minuten

## Spinat Ravioli 2 Ei

Zutaten:

300 g Weißmehl

5 EL Wasser

½ EL Salz

### 2 Eier

½ EL Öl

300 g Spinat

1 EL Mehl

1 EL Butter

etwas Brühe

1 Zwiebel

Schnittlauch,

Petersilie,

Salz,

Muskat

### Zubereitung:

Mit den ersten fünf Zutaten einen glatten und elastischen Teig herstellen. Unter erwärmtem Schüsselchen ca. 20 Minuten ruhen lassen. Dann auf dem bemehlten Tisch möglichst viereckig auswallen, bis er ca. 1mm dünn ist.

Einige Minuten antrocknen lassen.

Dann den Spinat mit Zwiebel und Grünem fein hacken, in Butter dämpfen und mit dem Mehl bestäuben. Ein wenig Fleischbrühe begeben, so daß die Füllung dick wird. Kräftig würzen. Den Teig mit dem Teigradchen in ca. 5 x 7 cm große Rechtecke schneiden. Mit kleinen Häufchen der Füllung belegen. Die eine Randhälfte mit Wasser benetzen. Jedes Rechteck zur Hälfte überschlagen.

Langenweise im siedenden Salzwasser während ca. 7 Minuten leise kochen lassen. Abgetropft auf warmer Platte mit Butter und Reibkäse servieren.

## Tomatenessenz mit Artischockenravioli 5 Ei + 2 Eigelb

4 Portionen

1 1/2 Ltr. Gemüsebrühe  
500 Gramm Reife Tomaten  
3 Stängel Basilikum  
200 Gramm Gemüsewürfel (Sellerie Lauch, Karotten)

### 3 Eiweiß

2 groß. Artischocken  
1 Zitrone  
Kaltgepresstes Olivenöl  
200 Gramm Nudelteig  
Balsamicoessig  
Salz, Essig

### Grundrezept Nudelteig

400 g Weizenmehl (Typ 1050),  
100 g Hartweizengrieß,

5 Eigelb,

2 Eier,

1 TL Salz.,  
2 EL Olivenöl,  
5 bis 10 EL Wasser

### Zubereitung:

In einer Schüssel das Mehl mit dem Grieß vermengen und in die Mitte eine Vertiefung drücken. In diese Eigelbe, Eier, Salz, Olivenöl und Wasser geben und vermengen. Nun langsam mit einer Holzspachtel nach und nach das Mehl einarbeiten. Zum Schluss von Hand verkneten, so dass ein fester, glatter Teig entsteht. Diesen in Frischhaltefolie an einem warmen Ort ein bis zwei Stunden ruhen lassen.

### Zubereitung

Die Gemüsebrühe mit den grob zerschnittenen Tomaten, dem Basilikum und den Gemüsewürfeln aufsetzen und mit dem Eiweiß verquirlen. Langsam aufkochen und eine Stunde vorsichtig ziehen lassen. Durch ein sauberes Küchentuch abgießen, mit Salz und Pfeffer und

Balsamicoessig abschmecken.

Von den Artischocken die Böden auslösen, mit der halbierten Zitrone abreiben und in gesalzenem Zitronenwasser 20 Minuten köcheln lassen. Die Böden grob würfeln und im Mixer oder Elektrohacker mit etwas Olivenöl zu einer dicken Paste verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Nudelteig dünn ausrollen und kleine Häufchen der Artischockenpaste darauf verteilen. Die Zwischenräume mit wenig verquirltem Eiweiß bepinseln. Das Ganze mit einer zweiten Schicht Nudelteig bedecken, diese zwischen der Füllung gut andrücken und daraus die Ravioli ausstechen.

Die Ravioli in Salzwasser zwei bis vier Minuten gar kochen und in der heißen Tomatenessenz servieren.

## Reisnudeln

### Griechische Tomatensuppe

Zutaten für 4 Portionen

80 g Möhre(n)

50 g Staudensellerie

50 g Petersilie - Wurzel

½ Bund Petersilie

500 g Tomate(n), reife

750 ml Kalbsfond / Gekörnte Gemüsebrühe

1 Zweig/e Thymian

60 g Reis - Nudeln

1 Zweig/e Liebstöckel

2 Schalotte(n)

1 Zehe/n Knoblauch

100 g Schafskäse

Olivenöl

Salz und Pfeffer, schwarzer

### Zubereitung

Möhren putzen und grob raspeln. Sellerie und Petersilienwurzel putzen und fein würfeln. Petersilienstrauß abbrausen, trocken schütteln und mit Stielen fein hacken. Tomaten waschen und grob würfeln (im Winter lieber Dosentomaten nehmen).

2 EL Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch etwas Farbe nehmen lassen, dann Möhren, Sellerie, Petersilie und -wurzel darin einige Minuten andünsten, dann die Tomaten zugeben und weitere 3-4 Min. köcheln lassen. Kalbsfond angießen und aufkochen. Thymian und Liebstöckel hineingeben, Reisnudeln einstreuen und 15 Min. unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen (Nudeln kleben sonst am Boden fest).

Vor dem Servieren Kräuterzweige aus der Suppe nehmen, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken; Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und in die Suppe rühren. Mit knusprigem Baguette oder Weißbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

20.10.04 pingu41269

### Pad-thai-Nudeln 4 Ei

Zutaten für 4 Personen:

#### 4 Ei

150 g halbbreite Reisnudeln  
100 g Grünkohl (ersatzweise Weißkohl)  
200 g Möhren  
4 El Sonnenblumenöl  
4 El Tamarindenmark (oder 2 El Limettensaft)  
4 El süße Chilisoße (aus dem Asienladen)  
4 El helle Sojasoße  
100 g Bohnensprossen  
50 g gehackte geröstete Erdnüsse  
4 Lauchzwiebeln in feinen Ringen  
1 El Korianderblättchen

1. Ei verquirlen. Nudeln mit warmem Wasser begießen, 5 Min. quellen lassen, dann abgießen und abtropfen lassen. Strunk vom Grünkohl entfernen, Blätter grob zerschneiden. Möhren putzen und raspeln.

2. Öl in einen erhitzten Wok geben. Ei und Nudeln zufügen 2 Min. unter Rühren braten. Grünkohl, Möhren, Tamarindenmark oder Limettensaft, Chili- und Sojasoße und Bohnensprossen zufügen und weitere 4- 5 Min. rühren, bis die Nudeln gar sind. 3. In 4 vorgewärmte Schalen geben, mit Erdnüssen, Lauchzwiebelringen und Koriander bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min

pro Portion ca. 469 kcal/1962 kj, 17 g E, 28 g F, 31 g KH.

## Reisnudeln mit Auberginen und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

450 g Aubergine(n)  
1 Knolle/n Knoblauch, jung  
1 große Zwiebel(n)  
7 EL Olivenöl, kretisches  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen, schwarz  
200 g Kirschtomate(n)  
6 EL Tomatenmark  
500 ml Wasser  
1.5 TL Thymian, gezupfte Blättchen  
1.5 TL Rosmarin, gehackt  
250 g Nudeln, (Reisnudeln)

### Zubereitung

Auberginen waschen, den Steilansatz abschneiden und in Würfel schneiden. Die einzelnen Zehen der Knoblauchknolle ablösen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Auberginen dazugeben, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze weich schmoren. Die gewaschenen Kirschtomaten, das Tomatenmark und die Kräuter hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Noch einmal kräftig abschmecken, die Reisnudeln und das Wasser einstreuen und auf niedriger Stufe ca. 10-15 Minuten quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren und eventuell etwas Wasser nachgießen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
08.07.05 anja6670

## Reisnudeln mit frischen Kräutern

Zutaten für 4 Portionen

220 g Nudeln (Reisnudeln), breite, flache, getrocknet  
3 EL Öl (Olivenöl), extra Vergine  
3 EL Frühlingszwiebel(n), fein gehackt  
3 EL Knoblauch, fein gehackt  
3 EL Tomate(n) (sonnengetrocknete), fein gehackt  
3 EL Schalotte(n), fein gehackt  
2 TL Salz  
1 TL Gewürzmischung, (Fünf-Pfeffer-Mischung) oder Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

- 4 EL Basilikum, frisch, grob gehackt
- 3 EL Schnittlauch, frisch, fein gehackt
- 3 EL Koriander, frisch, fein gehackt
- 2 EL Estragon, frisch, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft

## Zubereitung

Die Nudeln 15 Min. in warmem Wasser einweichen, anschließend abtropfen lassen.

Einen Wok oder eine große Bratpfanne stark erhitzen. Öl hineingeben. Wenn es heiß ist, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, sonnengetrocknete Tomaten, Schalotten, Salz und Pfeffer dazugeben und 30 Sekunden rühren. Nun die Nudeln hinzufügen und 2 Min. rühren, bis sie leicht angebräunt sind. Falls nötig, mehr Öl dazugießen. Zum Schluss alle Kräuter und den Zitronensaft in den Wok geben. Gründlich vermischen und sofort servieren.

Eignet sich als Beilage zu einem Fleischgericht für 4 Personen oder als selbständige Mahlzeit für Zwei.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.10.02 Ronomu

## Reisnudeln mit süßen Sprossen

Zutaten für 4 Portionen

250 g Nudeln (Reisnudeln), dünne

Salz

1 Zwiebel(n)

2 Karotte(n)

1 Paprikaschote(n)

1 Zucchini

100 g Mangold - Blätter,

Öl (Sesamöl)

1 TL Fünf-Gewürz-Pulver

1 EL Honig

2 EL Sauce (Hoisinsoße)

100 g Zuckerschote(n)

100 g Sojasprossen

100 ml Reiswein

100 ml Sojasauce

## Zubereitung

Reisnudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen. Zwiebeln, Karotten, Paprika in feine Streifen, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Vom Mangold die Blattstiele abtrennen und klein schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln, Karotten, Paprika unter Rühren anbraten. Restliches Gemüse zufügen und weiter 6-8 min. unter Rühren garen. Reiswein, Sojasoße angießen. Fünfgewürzpulver, Honig und Hoisinsoße einrühren, einmal aufkochen lassen. Mit den Reisnudeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
26.08.02 Hobbykoechin

## Spaghetti

### Auberginen Oliven Spaghetti mit Knoblauch

2 Knoblauchzehen  
125 g Grüne Oliven; entsteint  
100 ml Olivenöl  
100 g Milder Schafskäse  
; Salz  
; Schwarzer Pfeffer  
500 g Auberginen  
1 TI Thymianblättchen  
400 g Spaghetti  
Oliven; zum Garnieren

Die Hälfte vom Knoblauch zusammen mit den Oliven, etwa der Hälfte des Öls und etwas Schafskäse pürieren, mit Salz und Puffer abschmecken.

Die Auberginen klein würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, restliches Knoblauch durch die Presse hineindrücken, die Auberginenwürfel unter Rühren anbraten, salzen und pfeffern, mit dem frischen Thymian würzen (nicht zu stark salzen, da Schafskäse oft sehr salzig ist!).

Inzwischen die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Gut abtropfen lassen, in die Pfanne geben und alles gründlich vermischen. Das Olivenpüree darauf geben, den restlichen Schafskäse ausstreuen, mit Oliven garnieren.

### Bunte Möhren Spaghettinester

2 Zwiebeln,  
6 El Maiskeimöl,  
4 lange Möhren,  
400 g Spaghetti,  
1 Tl Pflanzenöl,  
Salz, ½ Zitrone,  
1 Bund Petersilie,

Die Zwiebeln abziehen, in sehr feine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne im heißen Öl dünsten. Die Möhren waschen, schälen und mit dem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden, die Streifen noch mal längs in feine Bänder teilen. Die Möhrenbänder zu den Zwiebeln geben und dünsten, bis sie weich sind. Die Spaghetti mit dem Öl in vier Liter kochendem Salzwasser acht bis zehn Minuten bissfest garen, herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Spaghetti in die Pfanne geben und unter das Gemüse rühren. Den Saft einer halben Zitrone zugeben und mit gehackter Petersilie servieren.

Tipp: Die Sauce passt gut zu allen Nudeln. Sie schmeckt aber auch zu Pellkartoffeln, gegrilltem Fleisch und Fisch. Die Sauce können Sie mit frischen Kräutern verfeinern oder die Zusammenstellung je nach Gemüseangebot verändern. In einem gut verschlossenen Glas lässt sich die Sauce im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahren. Sie eignet sich auch prima zum Einfrieren.

### Mango Spaghetti Salat mit Schafskäse

Zutaten:

1 kleine Mango,  
50 g Spaghetti,  
30 g Schafskäse,  
2 El Orangensaft,  
1 Tl Öl,  
Jodsalz, Pfeffer,  
etwas Kerbel

#### Zubereitung:

Spaghetti kochen. Mango schälen, Fruchtfleisch würfeln. Mit Spaghetti mischen, Käse darüber bröckeln. Orangensaft und Öl verrühren, würzen. Salat mit dem Dressing beträufeln. Kerbel darüber streuen

Pro Portion: ca. 300 kcal

## Mangoldnudeln

500 g Spaghetti  
- Kochzeit 7 bis 8 Min  
1 kg Mangold  
1 Fleischbrühwürfel; evtl. 2  
Knoblauch  
Parmesan; oder Pecorino  
Olivenöl; kaltgepresst  
; Salz

Nudelwasser mit Brühwürfel und Salz in einen großen Topf erhitzen. Mangold putzen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In das kochende Nudelwasser erst die Spaghetti und dann das Gemüse geben.

In eine vorgewärmte Schüssel Olivenöl und durchgepressten Knoblauch geben, die fertig gegarten und abgeseihten Gemüsenudeln dazu, vermischen, bei Bedarf Öl hinzufügen.

Vor dem Servieren mit geriebenen Käse würzen.

## Scharfer Spaghettisalat Mayo

( passt gut zu Gegrilltem)

250 g Spaghetti  
1 Glas Mayonnaise  
1 Gemüsezwiebel  
je 1 Paprika, rot, gelb, grün  
1/3 Flasche Tomatenketchup  
2 El. Olivenöl  
ein paar Spritzer Tabasco

Die Spaghetti dreimal brechen und nach Vorschrift kochen. Danach abschrecken. Gemüsezwiebel fein würfeln und in dem Olivenöl dünsten. Paprika klein schneiden. Mayonnaise und Tomatenketchup gut verrühren und mit Tabasco würzen. Alle Zutaten dazu geben, und vermischen. Gut durchziehen lassen!!!!

Schmeckt sehr gut, ich hoffe Du kannst das Rezept gebrauchen.

## Spaghetti aglio e olio

300 g Spaghetti  
Salz  
1 Zwiebel  
6 Knoblauchzehen  
2 rote Chilischoten  
2-3 El Butter oder Margarine  
100 ml Olivenöl  
etwas Zitronensaft  
weißer Pfeffer a.d. Mühle  
Muskat  
Cayennepfeffer  
frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.  
Inzwischen Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln.  
Butter oder Margarine und Olivenöl in einer Pfanne oder einem großen flachen Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig schwitzen. Gehackten Knoblauch und die Chiliwürfel kurz mitdünsten.  
Die Spaghetti abgießen. Kurz in Zwiebel-Knoblauch-Öl schwenken. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Anrichten, garnieren.

### Spaghetti alla primavera - mit Frühlingsgemüse

für 4 Personen:  
300 g Zuckerschoten  
300 g Frühlingszwiebeln  
300 g Kenia-Böhnchen  
300 g grüner Spargel  
2 El Olivenöl  
4 El Gemüsebrühe (Instant)  
3 El Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
1 Prise Zucker  
2 El Kürbiskerne  
2 El Paniermehl  
400 g Spaghetti

Die Gemüse waschen und putzen. Alles bis auf die Zuckerschoten schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Spargel, Böhnchen und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 3 - 4 Minuten garen. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen.  
Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüse darin etwa 3 Minuten unter Rühren anbraten. Die Brühe, den Zitronensaft und den Zucker einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Paniermehl mit den Kürbiskernen in einem elektrischen Zerhacker fein zermahlen. In einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.

Die Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und mit der Gemüsesauce anrichten. Mit den Kürbiskernbröseln bestreut servieren.

Getränketipp: ein leichter, fruchtiger Weißwein (z. B. Soave classico)

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

## Spaghetti Fritters mit gebackener Rote Bete

ohne Fleisch

800 g Rote Bete,

125 g Röstzwiebel-Butter,

300 g Spaghetti,

Salz,

schwarzer Pfeffer,

4 Eier,

3 Ei Öl

Rote Bete waschen, dabei gründlich abbürsten, Blattansatz dünn abschneiden, Wurzelsatz nur soweit abschneiden, dass die Rote Bete auf der Schnittfläche stehen kann. Knollen einzeln auf ein Stück Alufolie setzen und mit je einer dünnen Scheibe Zwiebelbutter belegen. Alufolie verschließen. Rote Bete auf den Backofenrost setzen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C 1 Std. backen. Spaghetti einmal durchbrechen und im kochendem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, abtropfen lassen. Noch heiß mit 40 g Zwiebelbutter mischen. Eier verquirlen mit den Spaghetti mischen, mit Pfeffer abschmecken im heißen Öl nacheinander ca. 12 Fritters daraus backen (Nester). Nach Wunsch mit Tomatenwürfeln ausgarnieren. Alufolie um die Rote Bete öffnen, Knollen kreuzweise einschneiden. Restliche Butter in Scheiben schneiden und darauf geben, mit den Spaghetti Fritters servieren

## Spaghetti mit Champignon Rosenkohl Sahne Sauce

Für 1 Person

120-150 g Spaghetti

1 Knoblauchzehe

1/2-1 Zwiebel (je nach Größe)

1 Ei Öl

4-5 Champignons

4-5 Rosenkohl  
1/2 Tasse Gemüsebrühe  
Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika)  
1/3 Packung Sojasahne

Spaghetti in Salzwasser garen. Knoblauch und Zwiebel hacken, in Öl andünsten. Champignons und Rosenkohl klein schneiden, zufügen und kurz andünsten. Die Brühe zufügen, würzen, etwas köcheln lassen. Sahne zufügen, nachwürzen und über die Spaghetti geben.

### Spaghetti mit frischen Tomaten

Spaghetti al Pomodori fresco

Zutaten für 2 Portionen  
200 g Nudeln (Spaghetti)  
200 g Kirschtomate(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
10 Blätter Basilikum  
Salz  
Pfeffer  
3 EL Olivenöl

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.  
Cocktailtomaten waschen, abtrocknen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum säubern und in feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Olivenöls erhitzen und darin die Tomaten und den Knoblauch einige Minuten andünsten. Tomaten nicht zu weich werden lassen! Salzen und pfeffern, Basilikum und das restliche Olivenöl hinzufügen. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und mit den Tomaten vermischen. Heiß servieren.

### Spaghetti mit Gemüsesauce

2 Personen

200 g Zucchini  
200 g Stangensellerie  
200 g Möhren  
250 g Fleischtomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 Essl. Olivenöl  
2 Essl. Tomatenmark  
1 1/2 Teel. Italienische Kräutermischung

Salz, Pfeffer  
200 g Spaghetti

Zucchini, Sellerie und Möhren waschen, putzen und klein würfeln. Etwas zartes Selleriegrün beiseite legen. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und grob würfeln.

2. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Im heißen Öl in einer großen beschichteten Pfanne glasig dünsten. Gemüse zufügen und 3 Min. braten. Das Tomatenmark, Kräutermischung, etwas Salz und Pfeffer zugeben, die Sauce ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Min. einkochen lassen, bis sie beginnt sämig zu werden.

3. Inzwischen die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Selleriegrün bis auf einige Blättchen fein hacken, unter die Sauce rühren, abschmecken. Mit den abgetropften Spaghetti in tiefen Tellern anrichten, mit den Sellerieblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: 35 Min. Pro Portion Fett 9 g/16% Eiweiß 18 g KH 89 g Ballast 2 g kcal 509

## Spaghetti mit Spinat

Zutaten für 5 Portionen  
500 g Nudeln (Spaghetti)  
1 große Zwiebel(n)  
1 Paprikaschote(n), rote  
3 Zehe/n Knoblauch  
1 Pck. Spinat, (TK)  
½ TL Rinderbrühe/ Gemüsebrühe, gekörnte  
1/8 Liter Wasser  
Pfeffer  
Muskat  
Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Zuerst die Spaghetti in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Paprika und Knoblauch darin anschwitzen aber nicht bräunen! Dann die Hitze reduzieren und das Wasser, den Brühwürfel, den Spinat und die Gewürze hinzugeben und den Spinat langsam auftauen lassen. Die Nudeln abgießen und in eine Schüssel geben. Die fertige Spinatsoße über die Nudeln geben und sofort servieren. Guten Appetit!

6.9.04 romeo02silke CK

### Spaghetti mit Spinat - Gorgonzolasoße

Zutaten für 4 Portionen  
½ kg Nudeln, Spaghetti  
0.3 kg Spinat, tiefgekühlt  
0.2 kg Blauschimmelkäse  
Salz und Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen, in der Zwischenzeit Spinat auftauen und fertig garen, kleingeschnittenen Blauschimmelkäse dazugeben. Nicht mehr kochen lassen. Sobald der Käse geschmolzen ist, gut umrühren, auf den Spaghetti anrichten.

4.4.01 Matti CK

### Spaghetti mit Spinat und Schafskäse

Zutaten für 4 Portionen  
2 EL Öl (Olivenöl)  
1 Zwiebel(n), gehackt  
300 g Spinat, gehackt  
250 ml Gemüsebrühe  
500 g Nudeln (Spaghetti)  
Salz und Pfeffer, Pfeffer  
Muskat  
1 TL Oregano  
200 g Schafskäse  
2 EL Pinienkerne

#### ZUBEREITUNG

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln dünsten, Spinat dazugeben, mit Brühe aufgießen und unter Rühren 10 Min köcheln lassen. Spaghetti in Salzwasser 8-10 Min "al dente" kochen, abgießen. Spinat mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Oregano würzen. Schafskäse zerbröseln und unter den Spinat mischen, ca. 5 Min weiter köcheln lassen. Pinienkerne leicht angeröstet dazugeben, abschmecken. Die Soße über die Spaghetti geben.

11.7.02 stefan59 CK

Habe das Rezept leicht abgewandelt.

Charlotten anstatt Zwiebeln, 450 gr. Spinat, überschüssige Brühe abgießen, mit den Gewürzen einen knappen Becher Kräuter Creme fraiche unterziehen. Das ganze auf Bandnudeln.  
Schmeckt echt lecker!

Hallo!

Ich habe das Rezept mit Vollkornbandnudeln gegessen. Leider hatte ich keine Pinienkerne. Die sind mir irgendwie zu teuer... :(

Jedenfalls hat es sehr gut geschmeckt! :)

Gruß Muffinqueen

## Spaghetti mit Tomaten Walnuss Sauce V

(4 Portionen, 655 kcal pro Portion)

Zutaten:

2 vollreife Tomaten  
1 Schalotte  
1/4 Stange Staudensellerie  
1/2 Möhre  
1 TI neutrales Pflanzenöl  
1 El gehackte Petersilie  
50 ml Gemüsebrühe (Instant)  
100 g Vollkornspaghetti  
25 g Walnüsse  
1 TI Walnussöl  
Salz  
Pfeffer  
1 Msp. gem. Peperoncino

### Zubereitung:

Die Tomaten häuten, das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Schalotte fein hacken, den Sellerie und die Möhre in kleine Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und die Schalotte, den Sellerie und die Möhre darin bei schwacher Hitze 5 Minuten dünsten. Die Tomaten, die Petersilie und die Gemüsebrühe zufügen. Die Sauce aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Spaghetti bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Die Walnüsse hacken. Das Walnussöl behutsam erhitzen und die Nüsse darin bei schwacher Hitze 5 Minuten rühren. Die Tomatensauce mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und die Walnüsse

unterrühren. Die Sauce mit den Spaghetti vermischen.

## Spaghetti mit Tomaten, Oliven und Kräutern

Spaghetti con Pomodori, Olive el herbe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Spaghetti)

3 EL Olivenöl

100 g Tomate(n), sonnengetrocknet / eingeweicht und gewürfelt

2 TL Chili - Flocken

4 Zehe/n Knoblauch, gehackt

400 g Tomate(n) (Tetrapack)

1 Bund Oregano, gehackt

3 Zweig/e Rosmarin

Salz

Zucker

150 g Oliven, schwarze?, entsteint und in Ringen

170 g Käse, Pecorino, gerieben

### ZUBEREITUNG

Spaghetti al dente garen, Knoblauch in Olivenöl andünsten, Chiliflocken, Tomaten (sonnengetrocknet.) und Oliven dazu tun und etwas mitbraten. Tomaten einrühren und 7 Minuten köcheln lassen. Kräuter untermischen, Spaghetti in die Sauce tun, 1 Minute ziehen lassen und abschmecken. Vor dem Servieren mit Pecorino bestreuen.

## Spaghetti mit Trüffelkäse

für 1 Person

150 g Spaghetti

Salz

60 g harter Trüffelkäse ersatzweise **Parmesan** und 2 EL Trüffelöl

4 Basilikumblätter

2 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer a.d.Mühle

Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. In der Zwischenzeit den Trüffelkäse entrinden und in sehr dünne Scheiben hobeln (wer keinen Trüffelkäse bekommt, mischt den gehobelten Parmesan mit dem Trüffelöl). Die Basilikumblätter fein schneiden. Spaghetti auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit dem Olivenöl mischen, pfeffern und das Basilikum dazugeben. Auf einem Teller anrichten und den gehobelten Käse darüberstreuen.

## Spaghetti nach Ramsauer Art

Für 8 Personen

1000-1500 g Spaghetti oder andere Nudeln

4 Dosen Tomaten

Tomatenmark

Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Italienische Kräuter (Thymian, Oregano Basilikum, u.s.w.)

Paprika

etwas Balsamico-Essig

etwas Zucker

Nudeln in kochendes Salzwasser geben und kochen lassen.

Dosentomaten, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer. Italienische Kräuter, Paprika, etwas Balsamico-Essig und etwas Zucker in einem Topf erhitzen.

### Zutatentipp:

Alles hinzugeben, was sich in den Kochkisten und im Kühlschrank noch finden lässt: Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Paprika, Zucchini, Mais, Möhren, Lauch u.s.w.

## Spaghetti Salat

(Zutaten für vier Personen)

250 g Spaghetti

7 El Olivenöl

2 Z Knoblauch

50 g getrocknete Tomaten (in Öl)

4 St Tomaten

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Bund Basilikum

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente garen. Anschließend in ein Sieb abschütten, zwei Esslöffel Olivenöl darüber träufeln und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen pellen und mit den abgetropften Tomaten pürieren. Das restliche Olivenöl einrühren und das Tomatenpüree mit den Nudeln mischen. Die gewaschenen und fein gewürfelten Tomaten zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit gehacktem Basilikum bestreut servieren.

### Nährwerte (pro Portion)

Energie 425 kcal/1783 kJ  
Eiweiß 9 g  
Fett 23 g  
Kohlenhydrate 46 g  
Ballaststoffe 4 g  
Mineralstoffe 2 g

### Spaghetti Salat

Zutaten:

200 g Vollkorn Spaghetti  
2 große Fleischtomaten  
100 g feine grüne Bohnen (eventuell TK)  
1 gelbes Endiviensalatherz (oder 1 Chicoree)  
1 Zwiebel  
100 g Champignons  
Saft von einer Zitrone  
1 Avocado  
50 g Walnusskerne  
1 Bund Schnittlauch

### Für das Dressing:

2 El Estragonessig  
5 El kaltgepresstes Olivenöl  
1 El französischer Senf  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, abschrecken und abtropfen lassen.

Die Zutaten für das Dressing gut verrühren und in einer großen Schüssel mit den Nudeln mischen.  
30 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Bohnen in sprudelndem Salzwasser bissfest garen. Endiviensalat waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Champignons putzen, blättrig schneiden und mit der Hälfte des Zitronensafts beträufeln. Avocado schälen, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Sofort mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln.

Nüsse grob hacken, Schnittlauch waschen und fein schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten locker mischen.

Reformhaus Kurier 2/03

## Spaghetti Salat mit Steinpilzen

(20 Partyportionen oder für 6 Personen als Imbiss)

Zutaten:

50 g getrocknete Steinpilze

350 ml Weißwein

150 g Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

150 ml Olivenöl

1 große Dose Tomaten

8 Essl. Zitronensaft

Salz,

Pfeffer

300 g Spaghettini

2 Bund Basilikum

3 Bund glatte Petersilie

120 g geriebener Pecorino (oder Parmesan)

### Zubereitung:

Am Vortag Steinpilze in 150 ml Wein einkochen bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Hacken. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in 30 ml Olivenöl andünsten. Pilze, restlichen Wein, Tomaten mit Saft und Zitronensaft dazugeben. Bei milder Hitze im geschlossenen Topf 30 Minuten köcheln lassen bis die Tomaten zerfallen sind. Abkühlen lassen. 100 ml Olivenöl (wirklich!) unterrühren. Salzen und pfeffern. Zugedeckt kalt stellen.

Am nächsten Tag Nudeln (in kürzere Teile gebrochen) garen, abtropfen lassen und heiß unter die eiskalte Pilz-Tomatensoße mischen. Salzen, pfeffern. Nicht zu kühl stellen. Vor dem Servieren die kleingeschnittenen Kräuter untermischen und den Käse darübergeben.

## Spaghetti Trikolore

für 4 Personen

Zutaten:

400 g Spaghetti  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
6 Tomaten Salz  
1 großer Broccoli  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

Tomaten mit heißem Wasser kurz überbrühen, enthäuten und entkernen. In grobe Stücke schneiden und zusammen mit den gerüsteten Broccoliköpfen (Stängel für eine Suppe verwenden) 20 Minuten köcheln lassen. Der Saft soll praktisch verdampft sein.

Den gepressten Knoblauch dazugeben, würzen und nochmals 5 Minuten weiter kochen lassen.

Über die "al dente" gekochten Spaghetti anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Spaghettigericht mit Tomaten

Zutaten für 2 Portionen

2 Port. Nudeln (Spaghetti)  
5 Tomate(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Zwiebel(n)  
Salz und Pfeffer  
Basilikum  
Wasser

### ZUBEREITUNG

Die Spaghetti nach Packungsanweisung kochen. Tomaten und Zwiebeln klein schneiden. Zwiebeln in teflonbeschichteter Pfanne andünsten, bis sie glasig sind, Tomatenstücke dann hinzugeben, alles schmoren lassen. Ab und zu etwas Wasser zugeben, damit die soßenähnliche Konsistenz erhalten bleibt. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Zehe pressen und unterrühren. Fertig.

## Tomatennudeln mit Spinat

4 Port

500 g Blattspinat  
3 Tomaten; mittelgroß  
100 Gramm Mandeln; ungeschält  
1 Zwiebel  
400 Gramm Spaghetti  
Salz  
1 El . Öl  
1 El . Tomatenmark  
3 El . Oliven; schwarz, in  
- Scheiben  
Pfeffer  
Paprika; edelsüß  
4 Stiele Thymian  
Parmesan; zum Bestreuen

Spinat putzen, waschen und in kochendem Wasser 2-3 Min. blanchieren. Abtropfen lassen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel

schneiden. Die Mandeln grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das Tomatenmark zu-

fügen und kurz anschwitzen. 5 El Wasser dazugeben und verrühren. Die Nudeln zugeben und untermischen. Spinat, Tomaten, Mandeln und Oliven zufügen und

kurz mit erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig abschme-

cken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Hälfte fein hacken und unter die Nudeln rühren. Dann auf eine Platte geben, mit restlichem Thymian anrichten. Mit geriebenem Parmesan bestreuen.

## Spätzle

### Curryspätzle

4 Personen,

20 g Ingwer  
380 g Ananasstücke (Dose)  
2 El Speiseöl  
500 g Spätzle (Kühlregal)  
250 g TK-Möhren  
250 g TK-Zuckerschoten  
2 Tl Curry

Den Ingwer schälen und mit einem Messer fein hacken. Die Ananas abgießen und 100 ml Ananassaft auffangen. Öl in der Pfanne erhitzen und das darin die Spätzle bei mittlerer Hitze braten, nach 5 Min die Möhren und nach weiteren 5 Min die Zuckerschoten dazugeben und alles 2 Min braten. Den Ananassaft mit dem Curry verrühren, den Ingwer hinzufügen, alles vermengen und zu den Spätzle geben. Auf Tellern angerichtet servieren

349 kcal, 9,3 g Fett = 24 %, 4 BE

### Kräuterspätzle 5 Ei

Als Kräuter für dieses Rezept kann man z.B. Petersilie, Liebstöckel, Estragon, Salbei oder Sauerampfer nehmen. Frische Brenneseeln sind auch ein Versuch wert (gibt es im Frühjahr). Auch Mischungen verschiedener Kräuter können nach Geschmack genommen werden.

### Zutaten für den Teig:

500 g Mehl

### 5 Eier

150-250 ml Wasser

Salz

4 El fein gehackte Kräuter

Teig wie im Grundrezept zusammenrühren und vor der Weiterverarbeitung die Kräuter untermengen. Passt sehr gut zu frischem Salat.

### Schwäbische Spätzle 4 Ei

Zutaten:

500 g Mehl,

4 Eier,

1/4 l Wasser, Salz.

### Zubereitung:

Mehl, Eier, Wasser sowie 1 Teelöffel Salz in einer Schüssel mit den Knet-  
haken des Handrührgeräts zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Der  
Teig ist fertig, wenn er Blasen wirft.

Reichlich Wasser kräftig salzen und sprudelnd aufkochen lassen. 2-3 Ess-  
löffel Spätzleteig auf ein gut angefeuchtetes Spätzlebrett oder ein Holz-  
brett mit Griff streichen und mit einem breiten Messer in dünnen Streifen  
portionsweise in das Wasser schaben. Sobald die Spätzle nach oben stei-  
gen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, nur kurz in lauwarmes Was-  
ser tauchen, in einem Sieb oder Durchschlag abtropfen lassen, in eine  
vorgewärmte Schüssel geben und warm stellen, bis alle Spätzle fertig  
sind.

Die Spätzle können mit gebräunter Butter oder mit in Butter gerösteten  
Semmelbröseln übergossen werden. Variationen: Aus einfachen Spätzle  
werden Kräuterspätzle, wenn man 3 Esslöffel gehackte Petersilie unter  
den Teig mischt.

Für Spinatspätzle 125 g Blattspinat blanchieren, kalt abschrecken, abtrop-  
fen lassen und dabei ausdrücken. Dann fein hacken und unter den fertigen  
Spätzleteig kneten. Für den Teig sollte man etwas weniger Wasser ver-  
wenden, da der Spinat ihn zusätzlich mit Flüssigkeit anreichert. Beide Va-  
rianten werden dann wie schwäbische Spätzle zubereitet.

### Hinweis:

Das Schaben von Spätzle ist etwas mühsam und will gelernt werden. Es  
gibt aber verschiedene Hilfsgeräte, die diese Arbeit erleichtern. Mit dem  
Spätzlehobel bekommt man gleichmäßige, aber kleine Spätzle, mit der  
Spätzlepresse kann man beliebig lange Spätzle bereiten, ebenso wie mit  
dem Seiher, der einer Teigspritze ähnelt. Kurze Spätzle aus dem Seiher  
werden auch Knöpfe genannt.

### TIPP:

Spätzle können auch aus Vollkornmehl zubereitet werden. Dann muss der  
Teig aber vor der Weiterverarbeitung mindestens 30 Minuten ausquellen.

Will man mehr Eier als im Grundrezept angegeben verwenden, die Flüs-  
sigkeitsmenge entsprechend verringern: pro Ei etwa um 1/16 Liter.

Bei der Zubereitung immer kochendes Wasser zum Nachgießen bereithal-  
ten, da sich die Flüssigkeitsmenge während des Kochens verringert.

## Spätzle 2 Ei

Für 2 Personen

250 g Mehl

etwa 1/6 l lauwarmes Wasser

1 KL Salz

## 1-2 Eier

Abkochwasser

Salz

Aus Mehl, Salz, lauwarmen Wasser und den Eiern bereitet man einen zähen, glatten Teig, den man solange schlägt, bis er Blasen wirft. Man lässt den fertigen Teig eine zeitlang ruhen, dann nimmt man einen Teil des Teiges auf ein Nass gemachtes Brettchen und schabt mit einem breiten Messer lange dünne Spätzle in kochendes Salzwasser.

Wenn sie heraufkommen, nimmt man sie heraus und legt sie auf eine erwärmte Platte. Man kann sie mit in Fett geröstetem Weckmehl abschmälzen. Bereitet man mehr Spätzle in einem Topf, so schwenkt man sie, bevor man sie Anrichtet, noch in frischem, heißem Salzwasser ab.

## Spätzle 4 Ei

500 gr. Mehl

## 4 Eier

1 Tl. Salz

¼ - ½ l. Wasser

Mehl mit Eier, Salz und ¼ l. Wasser verrühren. Je nach Größe der Eier Wasser nachgeben. Der Teig darf nicht dünnflüssig werden. Dann in den Spätzlehobel. Schwimmen die Spätzle oder auch Knöpfle, wie man sie nennt, an der Oberfläche sind sie gar.

## Spätzle 5 Ei

250 g Mehl

## 5 mittelgroße Eier

1 gestr. Tl Salz

zu einem zähen Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Während der Teig ruht, Salzwasser zum Kochen bringen, Spätzle in das Wasser schaben, wenn sie aufsteigen, mit einer Schaumkelle herausholen und in eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser geben, bis alle Spätzle fertig sind.

Spätzle al Pesto mit frischen Pfifferlingen

## Spätzle im Eiermantel 12 Ei

Zutaten:

Spätzle:

500 g Mehl

4 Frisch-Eier

2 TL Salz

2 EI Butter

Eiermantel:

8 Frisch-Eier

Salz

Muskat

4 EI Schnittlauchröllchen

2 EI Butter

2 EI gehackte Petersilie

Zubereitung:

Mehl mit Eiern und 1 TL Salz in eine Schüssel geben, vermischen und so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Sollte er zu fest sein, 1 - 2 EI Wasser zugeben.

Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Teig portionsweise auf ein Spätzlebrett geben, dünn zum Brettrand streichen und mit einem Messer dünne Streifen abschneiden, die sofort in das kochende Wasser fallen.

Bei geringer Hitze garen, bis sie oben schwimmen. Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in kaltes Wasser legen. Dann in einen Durchschlag schütten, mit kaltem Wasser abschrecken und in erhitzter Butter und Petersilie schwenken.

Für den Eiermantel die Eier verquirlen, mit Salz und Muskat würzen, mit Schnittlauchröllchen verrühren. Nach und nach in erhitzter Butter 4 Omelette abbacken.

Spätzle darauf verteilen und die Eiermäntel darüber klappen.

## Spätzle mit geschmorten Pfifferlingen

### Für den Spätzleteig:

500 g Mehl  
4 Ei Lupinen- oder Sojamehl  
½ TI Salz  
1 Prise frisch gemahlener Muskat  
1 Ei Pflanzenöl  
2 Ei Margarine

### Für die geschmorten Pfifferlinge:

400 g frische Pfifferlinge  
2 große Zwiebeln, geschält und gewürfelt  
3 Ei Margarine  
Salz  
Pfeffer

Mehle, Salz und Muskat in eine Schüssel geben und mit soviel Wasser verrühren bis ein fester Teig entstanden ist. 20 min ruhen lassen.

In der Zwischenzeit viel Wasser in einem großen Topf zum kochen bringen. Die Pfifferlinge mit den Zwiebeln und der Margarine bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmoren. Spätzleteig in kleinen Portionen mit einem Spätzlehobel in das kochende Salzwasser geben.

Dem Kochwasser den Esslöffel Pflanzenöl zugeben damit die Spätzle nicht verkleben. Kurz aufkochen und die an der Oberfläche schwimmenden Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen und kurz in Salzwasser abschrecken und abtropfen lassen. Solange wiederholen bis der ganze Teig verbraucht ist.

Pfifferlinge mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer zweiten Pfanne Margarine erhitzen und die abgetropften Spätzle darin kurz andünsten. Pfifferlinge und Spätzle auf Tellern anrichten und servieren.

Varianten:

Anstelle der Pfifferlinge geröstete Zwiebeln oder geröstete Lauchringe zugeben. Auch die Variante mit in Margarine gerösteten Semmelbröseln ist möglich.

## Spinat Spätzle 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
400 g Mehl

### 2 Eier

¼ l Wasser  
250 g Spinat, frischen

Salz

## Zubereitung

Den Spinat durch den Wolf drehen oder sehr fein hacken. Mit Salz und Muskat würzen. Das ganze zu einem festen Teig verarbeiten und in das kochende Wasser geben, weiter Verarbeitung wie normale Spätzle. Wer es natürlich eilig hat, kann auch feingehackten Gefrierspinat nehmen. Die Spätzle erhalten jedoch mit frischem Spinat eine sattere grünere Farbe.

Ganz lecker schmeckt dazu eine Hackfleischsoße oder man kombiniert die Spinatspätzle mit Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

11.03.05 stefansbraut

Kommentar von Garnet85 13.03.2005 01:23

Wie lang müssen die Spätzle denn kochen?

Danke + LG Garnet

Kommentar von petra67 12.07.2005 10:30

Wenn die Spätzle in den Topf mit kochendem Salzwasser gerieben werden, gehen sie unter. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, sind die Spätzle fertig und können mit einer Kelle abgeschöpft werden. Deswegen den Teig auch nur portionsweise in den Topf reiben.

Grüße,

## Spinatspätzle 3 Ei

Für die leckeren grünen Spätzle nimmt man am besten frischen Spinat. Wer diesen nicht klein hacken kann oder nur wenig Zeit hat, kann auch tiefgefrorenen gehackten Spinat kaufen.

### Für den Teig:

400 g Mehl

### 2-3 Eier

250 ml Wasser

250 g frischen Spinat

Salz, Muskatnuss

1-2 El Butter

Den Spinat putzen und klein hacken oder durch den Fleischwolf drehen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Zusammen mit den übrigen Zutaten ei-

nen Spätzleteig herstellen und wie im Grundrezept beschrieben weiterverarbeiten und anschließend in Butter schwenken.  
Passt gut zu Fleischgerichten. Wenn es schnell gehen soll eine Hackfleischsoße machen.

## Vollkorn Spätzle mit Soja Bolognese

Für 4 Personen  
400 g Vollkorn-Spätzle ohne Ei  
100 g Sojabohnen  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g Tomaten  
1 rote Paprikaschote  
2 El Olivenöl  
½ Tl edelsüßer Paprika  
200 ml Gemüsebrühe  
Kräutersalz  
frischer Pfeffer

Die Sojabohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann Einweichwasser weggießen und die Bohnen in 600 ml sprudelndem Salzwasser bei mittlerer Hitze etwa 25 min gar kochen. Abtropfen lassen und im Mixer grob zerhacken.

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauchzehen pressen. Tomaten für etwa 10 Sek. in kochendes Wasser tauchen, häuten und ohne Stielansätze in kleine Würfel schneiden.

Die Paprikaschote putzen und ebenfalls würfeln. Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch im erhitzten Öl glasig dünsten. Paprikawürfel untermischen und etwa 3 min bei mittlerer Hitze anbraten. Die Tomatenwürfel sowie das Paprikapulver zugeben, kurz mitbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Tomatensauce etwa 15 min bei mittelstarker Hitze einkochen lassen.

Spätzle laut Packungsangabe kochen. Bolognese pürieren. Dann die gehackten Sojabohnen unterrühren, die Sauce erneut erwärmen und mit Kräutersalz und Pfeffer pikant abschmecken

## Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,

erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,  
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Mit freundlichen Grüßen

Hans