

VOLLWERT NUDELN



STEDTFELD

INHALT

INHALT

GROSSES VOLLWERT-ABC

6-17

Vorwort
Das Prinzip
der Vollwert-Ernährung
Sanfte Garmethoden
Nützliche Küchenhelfer
Gesunde Vorratshaltung
Vitamin-Mord in der Küche
Lieblingskinder der Vollwertküche
Eine kleine Vitaminkunde
Eine kleine Mineralstoffkunde
Eine kleine Fett- und Ölkunde
Eine kleine Ballaststoffkunde

SCHNELL & EINFACH

18-27

Nudelsalat mit Artischocken
und Erbsen
Gnocchi
Vollkornspaghetti mit
Kräuterbutter
Überbackene Käsespätzle
Italienische Gemüsesuppe
mit Nudeln
Tagliatelle mit Tofu-Ragout
Nudelsalat in Rot

Vollkornspaghetti mit Pesto
Vollkornnudeln mit Mohren
und Korbelsahne

ZUM SCHLANKBLEIBEN

28-35

Nudel-Tomaten-Salat mit
Kräuter-Vinaigrette
Nudelsalat mit Pilzen und Erbsen
Pasta mit Tomaten-Basilikum-
Sauce
Makkaroni mit Paprikaquark
Gefüllte Champignons auf
Salbeinudeln
Sojanudeln mit Kräuter-Sahne-
Creme
Buchweizennudeln mit Pilz-
Käse-Sauce
Grießgnocchi auf Tomatenpüree
Spinatnudeln mit Pilzsauce

WAS KINDER MÖGEN

36-43

Nudelnester mit Tomaten-Sahne-
Sauce
Nudelauflauf mit Nuß-Rosinen-
Füllung



INHALT

Maultaschen mit Kräuterquark-
füllung
Mohnnudeln
Nudel-Quark-Omelett mit Äpfeln
Überbackene Quarknudeln
Gemüselasagne
Süße Quarknudeln

FÜR GOURMETS 44-55



Lasagne mit Auberginen
Vollkomspaghetti mit Walnuß-
sauce
Bandnudeln mit feiner Pilz-
Sahne-Sauce
Buchweizen-Nuß-Spätzle
Fettuccine mit Estragon-Sahne-
Sauce
Ravioli mit Ricotta-Füllung
Knoblauch-Spaghetti
Tagliatelle mit Safran-Krabben-
Sauce
Dinkelspaghetti mit Gurken
und Kapern-Senf-Sauce
Fettuccine mit Gorgonzolasauce
Grüne Tagliatelle mit Pilzsauce

FÜR UMSTEIGER 56-67

Tagliatelle mit Sesam-Pesto
Makkaroniaufwurf mit Gemüse
und Mozzarella
Spaghetti mit Thunfisch-
Sardellen-Sauce
Reisnudeln mit Krabben und Eiern
Weiße-Bohnen-Suppe mit
Vollkornnudeln
Tagliatelle-Zucchini-Gratin
Tortellini mit Spinat-Tofu-Füllung
Kartoffelnudeln
Grüne Nudeln mit Sardellen-
Oliven-Paste
Nudelaufwurf mit Spinat und
Ricotta
Fettuccine mit Zwiebel-Eier-Püree

FÜR MIKRO- WELLENFANS

68-78



Broccoli-Fettuccine-Auflauf
Fettuccine-Champignon-Auflauf
Fettuccine mit Krabben-Dill-Sauce
Bandnudeln mit Zucchini-
Tomaten-Sauce
Hirsennudeln mit Tomatensauce
Geschichteter Mozzarella-
Nudel-Auflauf
Nudelaufwurf mit Paprika und
Tomaten
Makkaroni-Frühlingszwiebel-
Gratin
Spaghetti mit Lachs-Sauce
Überbackene Buchweizenband-
nudeln mit Spinat
Spaghetti mit Zitronen-Oliven-
Sauce

GRUND- REZEPTE

79

Selbstgemachte Nudeln
Selbstgemachte Spätzle

REGISTER

80