

CHRISTINA WIEDEMANN

Spiralize it!

MIT FOTOS VON KLAUS ARRAS



SPAGHETTI
AUS GEMÜSE
UND OBST


Edition
Fackelträger

EINLEITUNG 6

ROH 14

KOCHEN, DÜNSTEN & POCHIEREN 40

BRATEN & AUSBACKEN 60

BACKEN 88

REGISTER 110

REGISTER

A

- Apfelnester mit Marzipan, gebackene --- 106
- Auberginen-Burger mit Süßkartoffel-Bun --- 76

B

- Birnenspaghetti im Bierteig --- 86
- Brokkolispaghetti mit Salbei, zitronige --- 78
- Brownies mit Birnenspaghetti, saftige --- 103

C

- Chocolate-Chip-Cookies mit Zucchini spaghetti --- 104
- Coleslaw mit Tahin-Dressing, bunter --- 22

F

- Frittata mit Kohlrabispaghetti und Schafskäse --- 98

G

- Griechischer Salat mit Gemüsenudeln und Schafskäse --- 26

K

- Kabeljau im Päckchen mit Kohlrabispaghetti --- 100
- Kaki-Spaghetti mit Granatapfel und Beersauce --- 36
- Kardamom-Milchreis mit karamellisierten Kaki-Spaghetti --- 82
- Kartoffelspaghetti-Lasagne mit Blattspinat --- 95
- Kokossuppe mit Möhrenspaghetti und Garnelen --- 62
- Kopfsalat-Wrap mit Erdnusssdip --- 16
- Kürbisspaghetti mit Ricotta, marinierte --- 31

L

- Lamm mit Möhren-Rosenkohl-Spaghetti --- 68

M

- Misosuppe mit schwarzen Rettichnudeln --- 45
- Möhrenspaghetti mit Hummus-Sesam-Sauce, violette --- 74
- Möhrenspaghetti-Muffins mit Frischkäse-Frosting --- 108

N

- Nashi- und Apfelspaghetti mit Ricottacreme --- 38
- Nudelnester aus gelben Möhren mit bunten Tomaten --- 92

P

- Pancakes mit Quittenspaghetti und Ahornsirup --- 84
- Pizza aus Kürbisspaghetti mit Manouri und Pinienkernen --- 96

R

- Rinderfilet mit Kohlrabi-Grünkohl-Pasta, pochiertes --- 57
- Rotkohl-Granatapfel-Salat mit Kohlrabispaghetti --- 18

S

- Selleriespaghetti-Flans mit Mangold --- 90
- Sommerrollen mit Gemüsespaghetti, vietnamesische --- 20
- Spaghetti aus Knollensellerie mit Rucola-Pesto und Shrimps --- 80
- Spaghetti aus Roter Bete und Pastinake mit Hummus --- 64
- Spaghetti aus Süßkartoffeln mit Mangold und Oliven --- 58
- Spaghetti mit Orangenfilets und Quinoatälern, rote --- 34
- Spaghetti-Puffer aus Pastinaken und Kürbis
mit scharfem Minze-Dip --- 70
- Spaghettisalat aus Apfel und Roter Bete mit Ziegenkäse --- 28
- Steckrübenspaghetti mit Berglinsen und Maronen --- 48
- Suppe mit Kohlrabispaghetti und Räucherforelle, cremige --- 42

T

- Tandoori-Hähnchenbrust mit Möhrenspaghetti --- 32
- Thai-Kokos-Curry mit Gemüsenudeln --- 46
- Tofu in Süßkartoffelhülle mit scharfer Tomatensalsa --- 66

Z

- Zander im Wirsingblatt mit Brokkolispaghetti, gedämpfter --- 53
- Zoodles alla carbonara --- 73
- Zoodles alle Vongole, gelbe --- 54
- Zoodles-Salat mit Roquefort und Walnüssen --- 24
- Zucchini-Linguine mit frischer Avocado-Tomaten-Salsa --- 50