

NUDELN NEU GEDACHT

- 8** Warum alternative Nudelsorten verwenden?
- 10** Die Nudel-Optionen
- 12** Nudeln aus Getreide
- 14** Nudeln aus Hülsenfrüchten
- 15** Nudeln aus Nüssen
- 15** In Wasser eingelegte Nudeln
- 16** Gemüsenudeln
- 19** Gemüsenudeln selbst machen

NUDELN SELBST MACHEN

- 22** Selbst gemachte glutenfreie Nudeln
- 25** Frischen Nudelteig verarbeiten
- 26** Aroma & Farbe hinzufügen
- 29** Rote-Bete-Reismehl-Teig
- 30** Spinat-Hirsemehl-Teig
- 32** Sorghum-Sepia-Teig
- 35** Kichererbsenmehlteig
- 37** Buchweizenmehlteig
- 38** Maismehlteig
- 41** Mandel-Tapiokamehl-Teig
- 42** Dinkel-Kastanienmehl-Teig
- 45** Maschinengewalzte Lasagne und Bandnudeln
- 46** Bandnudeln mit der Hand schneiden
- 48** Handausgerollte Lasagne
- 51** Ravioli formen
- 52** Farfalle formen
- 54** Orecchiette formen
- 57** Fleckerl formen
- 59** Gnocchi formen
- 60** Spätzle formen

NUDELSUPPEN

- 65** Grüne Minestrone mit Walnuss-Pesto
- 66** Nudelsuppe mit Garnelenknödeln
- 68** Hühnersuppe mit Kräuterspätzle
- 70** Miso-Hirsenukel-Suppe mit scharfem Tofu
- 71** Burmesische Hühner-Kokos-Suppe
- 72** Buchweizennudelsuppe mit Shiitakepilzen
- 74** Scharfe Shirataki-Nudel-Suppe mit Pilzen
- 75** Kokosnuss-Garnelen-Laksa
- 77** Hühnersuppe mit Süßkartoffel-Vermicelli
- 78** Caldo verde mit Quinoa-Spiralen

NUDELSALATE

- 83** Thai-Nudelsalat mit Papaya & Lotuswurzel
- 85** Regenbogen-Bowl mit Ingwer-Dressing
- 86** Shirataki-Garnelen-Sommerrollen
- 88** Gurkennudel-Salat mit Zaziki
- 89** Shirataki-Algen-Salat mit eingelegtem Gemüse
- 91** Hähnchen-Nudelsalat »Vietnam«
- 93** Rote-Linsen-Fusilli mit Oliven & Sardellen
- 94** Grüntee-Soba-Nudeln mit Sesam & Thunfisch
- 96** Quinoa-Nudelsalat mit Burrata, Basilikum & Tomaten
- 97** Shirataki-Nudelsalat mit Erdnuss & Chiliöl
- 99** Kelp-Nudelsalat mit Garnelen
- 100** Caesar-Nudelsalat mit Sardellen-Croûtons
- 102** Buchweizennudeln mit Chili-Ahornsirup-Dressing
- 103** Nudelsalat mit Kichererbsen & eingelegter Zitrone
- 105** Schwarze Reissnudeln mit Chili-Tahin-Dressing
- 106** Sommerkürbis-Salat mit Feta & Oliven

NUDELN ZUM SATTESSEN

- 111 Puten-Pfanne mit Buchweizennudel
- 113 Spaghetti »cacio e pepe« mit Knusperlauch
- 114 Dinkelspaghetti mit Artischocke & Ricotta
- 116 Glasnudeln »Korean Style«
- 117 Rote-Linsen-Fusilli mit Paprika-Knoblauch-Sauce
- 118 Spaghetti mit Ei & Pancetta
- 121 Süßkartoffelnudeln mit Erdnuss & Hähnchen
- 123 Grünes Hähnchen-Chili mit Schwarze-Bohnen-Nudeln
- 124 Spaghetti mit Salbei-Haselnuss-Bröseln
- 125 »Pasta e fagioli« mit Rosmarin & Thymian
- 126 Süßkartoffel-Nudeln »Singapur«
- 128 Sorghum-Tagliatelle mit Jakobsmuscheln
- 130 Reispennie mit Butternusskürbis-Sauce
- 131 Glasnudeln mit Tintenfisch & Thai-Basilikum
- 133 Scharfe Tomaten-Garnelen-Nudeln
- 134 Edamame-Spaghetti mit Minze & Spargel
- 136 Shirataki-Kokos-Curry mit schwarzem Sesam
- 138 Spaghettikürbis mit Pancetta & Parmesan
- 139 Farfalle mit Mais & Bacon
- 141 Pappardelle mit Rinderragout
- 142 Schwarze-Bohnen-Nudeln mit Walnuss-Muhammara
- 144 Fleckerl mit Haselnussbutter & Pecorino
- 146 Fettuccine mit Krabben-Zitronen-Sauce
- 147 Blumenkohl-Cashew-Carbonara
- 149 Spaghetti mit Sardinen & Sultaninen
- 150 Buchweizennudeln mit Miso & Auberginen
- 152 Feurige Dan-Dan-Nudeln mit Schweinefleisch
- 153 Dinkelnudeln mit Schinken & gegrilltem Radicchio

- 154 Rote-Bete-Tagliatelle mit Salbei & Ziegenkäse
- 157 Orecchiette mit geröstetem Blumenkohl
- 159 Ravioli mit Schinken-Feigen-Thymian-Füllung

NUDELN AUS DEM OFEN

- 163 Puten-Kürbis-Lasagne mit Rosmarin
- 164 Gnocchi mit Haselnuss-Gremolata
- 166 Cannelloni mit Spinat-Käse-Füllung
- 167 Makkaroni-Käse-Auflauf mit Bacon & Sellerie
- 169 Cremige Fontina-Trüffel-Lasagne
- 170 Zucchini-Cannelloni mit Ziegenkäsefüllung
- 172 Puten-Shiitake-Tetrazzini
- 173 Deftige Fusilli mit Grünkohl & Wurst
- 174 Einkornnudel-Auflauf mit Pancetta & Brokkoli
- 177 Roggennudeln mit geröstetem Lachs & Fenchel
- 178 Spätzleg gratin mit Pancetta
- 179 Sizilianische Nudeln mit Burrata & Sardellen
- 181 Lamm-Schafskäse-Pastitsio
- 182 Süßkartoffel-Rosmarin-Kugel
- 183 Linsen-Lasagne mit geröstetem Gemüse
- 184 Nudelsorten austauschen & ersetzen
- 186 Register
- 192 Impressum & Dank