

Die perfekte Pasta	6
Pasta ist nicht gleich Pasta	8

PESTO - MALANDERS 11

Rote-Bete-Pesto	12
Grünkohl-Pesto	13
Tomaten-Pesto	14
Steinpilz-Ricotta-Pesto	14
Paprika-Pesto	15
Pistazien-Pesto	15
Rotkohl-Pesto	16
Minz-Pesto	16

ITALIENISCHE KLASSIKER 19

Spaghetti Bolognese	20
Lasagne Bolognese	22
Spaghetti Carbonara	24
Spaghetti aglio olio e peperoncino	25
Spaghetti Vongole	26
Spaghetti Frutti di mare	28
Pasta alla Norma	30
Spaghetti con le noci	32
Penne all'arrabbiata	34
Gnocchi al limone	36
Spaghetti con scampi	38

ASIATISCHE NUDELGERICHTE 41

Hähnchenpfanne mit Honig & Sojasauce	42
Gebratene Nudeln mit Erdnuss-Sauce	44
Pad Thai mit Garnelen	46
Chicken Lo Mein	48
Pho Bo — Reisnudelsuppe	50
Bun Cha — Fleisch-Nudel-Bowl	52
Japchae — Glasnudelsalat	54
Ramyun — Nudelsuppe	56
Kokos-Curry-Ramen mit Ei	58
Zha-Jiang-Mian-Nudeln mit Sojabohnenpaste	60
Yaki Udon	62
Thai-Veggie-Currysuppe	64

SALATE & BOWLS **67**

Soba-Nudelsalat mit Ingwer-Tahin-Dressing	68
Nizza-Salat mal anders	70
Spaghettisalat mit Zuckermelone & Mozzarella	71
Glasnudel-Mango-Salat mit Pute	72
Nudelsalat mit Walnuss-Pesto	74
„Italian Style“ Nudelsalat	76
Nudelsalat „Greek Style“	77
Bunter Glasnudelsalat mit Omelett	78
BBQ-Tempeh-Bowl	80
Thai-Chicken-Bowl	82
Rainbow-Poké-Bowl	84
Tagliatelle-Bowl	86
Bella-Italia-Bowl	88
Easy-Pasta-Bowl	90
Colorful-Asia-Bowl	91

RAFFINIERTE NUDELGERICHTE **93**

Garnelen-Pastasotto	94
Veggie-Meatballs-Makkaroni	96
Pasta-Omelett	98
Asiatische Maultaschenpfanne	99
Mac & Cheese Hand Pies	100
Spinat-Spaghetti-Muffins	102
Soba-Coleslaw mit Sesam-Dressing	104
Black Noodles mit Ofenkürbis	106
Blumenkohl-Pastasotto	108

Kimchi-Style-Sauerkraut aus dem Wok	110
Hot & Sweet Pepper Pasta	112

QUICK & EASY **115**

Glasnudelsalat mit Hackfleisch	116
Artischocken-Pasta	118
Zoodles mit Brotkroketten	120
Milchnudeln mit gelben Pflaumen	121
Bunte Spätzlepfanne	122
Gröstl mit Maultaschen	124
Drunken Pasta mit Rotwein	126
Nudeln mit Tahin-Sauce & Mangold	128
Pasta mit Brokkoli & scharfen Bröseln	129
Blumenkohl-Mac'n'Cheese	132
Penne mit Tomaten-Rahmsauce und Walnüssen	134
Spaghetti alla Veggie-Carbonara	135
Nudeln mit Brokkoli-Pesto	136

Register	138
----------	-----