

INHALT

ZUGHETTI, COURGETTI, ZOODLE & CO.....	4
AN DEN SCHNEIDER, FERTIG, LOS!	4
KOHLENHYDRATE ERGÄNZEN ODER SPAREN	6
VERWENDUNG DES SPIRAL SCHNEIDERS	6
GEMÜSE FÜR ZUGHETTI, COURGETTI, ZOODLE & CO.	8
VEGETARISCHES	10
Großer Auftritt der Gemüsenuedeln: grüne Zughetti mit Kirschtomaten oder Rote-Bete-Nudeln mit Kürbis – bunte Nudelvielfalt zu jeder Jahreszeit	
MIT FLEISCH, FISCH & CO.	26
Gemüsenuedeln überraschen einmal mehr: als Rettich-Möhren-Nudeln in vier Gerichten aus dem Wok oder Gurkennudeln, kombiniert mit zweierlei Lachs.	
SNACKS & SALATE	44
Köstliche Aussichten für Gemüsenuedelfans: Griechischer Salat weckt kulinarische Urlaubserinnerungen, und Kartoffelnudelpuffer in vier Variationen begeistern den Gaumen.	
REZEPTREGISTER	63
IMPRESSUM	64