

INHALT

ZUGHETTI, COURGETTI, ZOODLE & CO.	4
---------------------------------------------------	----------

AN DEN SCHNEIDER, FERTIG, LOS!	4
--------------------------------------------	----------

KOHLENHYDRATE ERGÄNZEN ODER SPAREN	6
------------------------------------------------	----------

VERWENDUNG DES SPIRALSCHNEIDERS	6
---------------------------------------------	----------

GEMÜSE FÜR ZUGHETTI, COURGETTI, ZOODLE & CO.	8
--------------------------------------------------------------	----------

VEGETARISCHES	10
----------------------------	-----------

Großer Auftritt der Gemüsenudeln: grüne Zughetti mit Kirschtomaten oder Rote-Bete-Nudeln mit Kürbis – bunte Nudelvielfalt zu jeder Jahreszeit

MIT FLEISCH, FISCH & CO.	26
------------------------------------------	-----------

Gemüsenudeln 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 Gemüsenudelfans: Griechischer Salat weckt kulinarische Urlaubserinnerungen, und Kartoffelnudelpuffer in vier Variationen begeistern den Gaumen.

REZEPTREGISTER	63
-----------------------------	-----------

IMPRESSUM	64
------------------------	-----------