

<b>NUDEL-BASICS</b>	<b>4</b>	<b>FEIN GEFÜLLT</b>	<b>184</b>
EINMALEINS FÜR NUDELKÖCHE			
<b>Nudeln schmecken immer und sind vielseitig varierbar.</b> Ob kneten, walzen, formen oder kochen – mit diesen Tipps klappt's wie genudelt!			
<b>SALATE &amp; SUPPEN</b>	<b>18</b>	<b>Küchenpraxis</b>	<b>185</b>
AUCH ZUM MITNEHMEN			
<b>Neben Evergreens wie Nudelsalat und Hühner-</b>			
<b>suppe mit Nudeln</b> sollten Sie neuen Ideen wie Buchstabennudel-Taboulé oder Kokossuppe mit Mie-Nudeln eine Chance geben!			
<b>Küchenpraxis</b>	<b>19</b>	<b>Rezepte</b>	<b>188</b>
<b>REZEPTE</b>	<b>22</b>		
<b>QUICK &amp; EASY</b>	<b>70</b>	<b>HEISS GELIEBT</b>	<b>236</b>
BLITZSCHNELLE NUDELKÜCHE			
<b>Alltagstauglich</b> , aber keinesfalls alltäglich – raffinierte Pestos, feine Saucen und fixe One-Pot-Gerichte zaubern immer wieder neu und im Handumdrehen Abwechslung auf den Teller.			
<b>Küchenpraxis</b>	<b>71</b>	<b>Küchenpraxis</b>	<b>237</b>
<b>REZEPTE</b>	<b>74</b>	<b>Rezepte</b>	<b>240</b>
<b>SEELENFUTTER</b>	<b>130</b>	<b>ASIA-NUDELN</b>	<b>284</b>
PASTA FÜR GENIESSEN			
<b>Wozu Nudeln selber machen?</b> Pizokel mit Gemüse, Kastaniennudeln mit Pilzsauce und Maltagliati mit Jakobsmuscheln sind nur einige klare Antworten auf diese Frage. Probieren Sie es aus!			
<b>Küchenpraxis</b>	<b>131</b>	<b>SPEZIALITÄTEN AUS FERNOST</b>	
<b>REZEPTE</b>	<b>134</b>	<b>Schon probiert?</b> Ob Mie-Nudeln, Ramen, Udon oder Soba – in Salaten, Suppen oder als schnelles Wok-Gericht sorgen sie für viel Geschmack, aber wenig Kalorien auf dem Teller.	
<b>ANHANG</b>	<b>336</b>	<b>Küchenpraxis</b>	<b>285</b>
<b>Register der Rezepte und Hauptzutaten</b>		<b>336</b>	
<b>Abkürzungen</b>		<b>349</b>	
<b>Bildnachweis</b>		<b>350</b>	
<b>Impressum</b>		<b>352</b>	