

INHALT

ABNEHMEN MIT NUDELN	8
REZEPTE	13
KICHERERBSEN-NUDELN	15
Spinat-Spaghetti-Muffins	16
Spaghetti Alfredo mit Champignons	18
Scharfer Kichererbsen-Burger	20
Spinat-Gorgonzola-Casarecce	22
Garnelen-Salicornia-Spaghetti	24
Spaghetti alla Napoletana	26
Harissa-Brunnenkresse-Spaghetti	28
One-Pot-Ratatouille	30
Casarecce mit Brokkoli und Basilikumpesto	32
Rote-Bete-Casarecce	34
LINSEN-NUDELN	37
Spirelli mit Tomaten und Blattspinat	38
Spaghetti-Frittata	40

Orangen-Portulak-Nudelsalat	42
Spaghetti mit Frankfurter-Grüne-Sauce	44
Linsen-Spinat-Lasagne	46
One-Pot-Spargel-Pasta	48
Edamame-Rucola-Spaghetti mit Lachs	50
Spirelli mit Zucchini & Krebsfleisch	52
Salbei-Penne mit Austernpilzen	54
Sprossen-Nudelsalat mit Ananas und Kefirdressing	56
Thunfisch-Rucola-Penne	58
Portulak-Sojabohnen-Lasagne	60

SCHWARZE-BOHNEN-NUDELN 63

Teriyaki-Nudeln mit Zucchini & Champignons	64
Pasta mit Pute und Kichererbsen-Ragout	66
Schwarze Spaghetti alle Vongole	68
Curry-Kumquat-Nudelsuppe	70
Miso-Kürbis-Spaghetti mit roten Zwiebeln	72
Mexikanischer Spaghetti-Avocado-Salat	74
Rote-Bete-Ramen mit Bohnen-Spaghetti	76

INHALT

Kokos-Spargel-Curry	78
Thailändische Hühner-Nudelsuppe	80
Palmkohl-Ziegenkäse-Spaghetti	82
ERBSEN-NUDELN	85
Puten-Wirsing-Drelli	86
Puten-Champignon-Geschnetzeltes	88
Grüne Frühlings-Minestrone	90
Erdbeer-Caprese-Drelli mit Spargelpesto	92
Spirelli mit Artischocken und Linsensprossen	94
Erbsen-Poke-Bowl	96
Pasta à la Avocado-Creme	98
Drelli mit Spinat-Möhren-Sauce	100
KONJAK-NUDELN	103
Thunfisch-Nudelsalat mit Oliven	104
Scharfer Zuckerschoten-Nudelsalat	106
Spaghetti mit Paprika-Walnuss-Pesto & Radicchio	108
Spaghetti Aglio e Olio	110

Gebratener Curry-Tofu mit Edamame & Spaghetti	112
Asiatische Nudelpfanne mit Garnelen	114
Schnelles Asia-Süppchen	116
Linsen-Möhren-Dal mit Spaghetti	118
Papaya-Rindfleisch-Salat	120
Spaghetti mit Schmortomaten-Hackfleischsauce	122
Register	124
Über die Autorin	126
Noch mehr Bücher	127
Impressum	128