

Pasta, Klopse & Mehlspeisen

Pastagerichte

Bandnudeln mit Zucchini	Bandnudeln mit Paprika	Maccaroni mit Blattspinat	Tomaten-Spirelli mit Mozzarella	Fenchel-Maccaroni in Käse	Spagetti mit Birne-Walnuss
		o Mangold o Grünkohl o Wirsing		Gorgonzola o ZiegenFrischkäse	
Italien	Italien	Italien	Italien	Griechenland	Armenien
es sollen etwa 1/2 Nudeln + _ Gemüse sein	es sollen etwa 1/2 Nudeln + _ Gemüse sein	es sollen etwa 1/2 Nudeln + _ Gemüse sein	es sollen etwa 1/2 Nudeln + _ andre Zutaten sein	es sollen etwa 1/2 Nudeln + _ Gemüse sein	es sollen etwa 1/2 Nudeln + _ Zwiebel-Birnen-Mix sein
Bandnudeln -al dente Zucchini Knobi Olivöl LimonenSaft LimonenSchale ersatzweise Zitrone Salz Pfeffer	Bandnudeln -al dente Olivöl RotePaprika Reichlich Knobi TomMark W.Wein Salz Pfeffer Tabasco	Maccaroni - aldente Champs o andre Pilze Knobi SojaSauce Olivenöl Schuss W.Wein Spinat Pinienkerne Salz Pfeffer Tabasco	Spirelli - aldente Fleischtomaten TomMark Schuss R.Wein o Sherry SchwarzeOliven- gehackt MozzarellaStreifen- sehr dünn Basilikum-gehackt Salz & Pfeffer ZitroSaft optional: nen Spritzer Trüffelöl	Maccaroni - aldente Olivöl Fenchel Knobi Fr.Zwiebeln o Porree SojaSauce Gorgonzola o ZiegenFrischkäse W.Wein Zitrosaft Salz Pfeffer	Spagetti - aldente Birnen R.Wein Ghee o Butter o Sonnenblumöl Zwiebeln Knobi Walnüsse FrischKäse Oregano Salz Pfeffer
Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung
1. Zucchini der Länge nach in hauchdünne Streifen hobeln + diese dann wieder der Länge nach in etwas breitere Streifen als die Bandnudeln 2. Mit dem Knoblauch in Olivenöl bissfest schmoren 3. Mit den heißen Bandnudeln vermengen 4. Mit Limonensaft, -schale, Pfeffer, Salz, Basilikum abschmecken + servieren.	1. Paprika entkernen + der Länge nach in schmale Streifen schneiden + in Olivöl bissfest schmoren 2. In anderer Pfanne reichlich Knobi anbraten + mit Schuss W.Wein + TomMark verrühren 3. Alle Zutaten heiss miteinander vermengen 4. Mit Salz, Pfeffer + Tabasco abschmecken + servieren	1. Die Pilze mit Knobi kross braten 2. Mit W.Wein ablöschen 3. Den gewaschenen Spinat dazu geben + mit SojaSauce bissfest schmoren 4. Pinienkerne getrennt rösten 5. Alle Zutaten heiss miteinander vermengen 6. Mit Salz, Pfeffer + Tabasco abschmecken + servieren	1. Fleischtomaten in kleine Würfel schneiden o Streifen hobeln 2. In hochwandiger Pfanne erst die Nudeln erhitzen 3. dann alle anderen Zutaten unter mengen und unter vorsichtiger Bewegung langsam auf EssTemperatur erwärmen 3. Mit Salz, Pfeffer, ZitroSaft + ev. Trüffelöl abschmecken 4. Sofort servieren	1. Fenchel halbieren, quer in hauchdünne Streifen hobeln + mit Knobi + Lauch in Olivöl + wenig Sojasauce bissfest schmoren 2. Den Käse mit nem Schuss W.Wein vorsichtig rührend auflösen 3. Alle Zutaten heiss miteinander vermengen 4. Mit Zitrosaft, Salz + Pfeffer abschmecken 5. Mit gehacktem Fenchelgrün bestreut servieren.	1. Birnen schälen, in Streifen schneiden + gaaaanz kurz!!! in wenig R.Wein garen 2. Zwiebelstreifen, Knobi + Walnüsse kross braten 3. Den FrischKäse im R.Wein auflösen 4. Alle Zutaten heiss miteinander vermengen 5. Mit Salz + Pfeffer abschmecken + servieren