

## Das richtige Abseihen der Nudeln

Die Nudeln generell nicht total abseihen, lassen Sie ungefähr einen Esslöffel des Kochwassers bei den gekochten Nudeln. Dieser Kochsaft bindet sich sehr gut mit den verschiedenen Beigaben. Wenn Sie allerdings Nudeln für eine Suppe benötigen, dann sollten Sie sie nach dem Kochen mit Wasser kalt abschwemmen.

## Soßen für Nudeln

Wie schon auf der letzten Seite beschrieben, die klassische und gesunde Tomatensoße. Andere Varianten: Kräuterbutter mit Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Knoblauch oder Spitzwegerich mit etwas Olivenöl mischen, in einer kleinen Pfanne zart erhitzen, über die Nudeln geben (schmeckt auch gut bei Kartoffeln, Gemüse oder Fisch). Butter mit geriebenen Mandeln und geriebenen Zitronenschalen ist eine sehr gute Nudelsonne. Sie werden selbst viele Ideen haben. Hier finden Sie nur Grundrezepte für ein gesundes und energiesparendes Kochen!

## Bandnudeln selbst gemacht: nur mit Wasser und Mehl!

Mehl frisch mahlen, ich mische Dinkel- und Kamutmehl, nur mit Wasser einen Teig kneten, den sie gut auswalzen können (Nudelbrett vorher mit Mehl bestreuen). Nudeln schneiden, in kochendes Wasser geben, ungefähr acht Minuten leicht köcheln, abseihen und fertig. Auch Kinder bereiten diese Nudeln gerne und spielerisch zu! (Siehe folgende Bilder mit der italienischen Sterneköchin Mara.)



*Fotos: Italienerin Mara, die den Nachbarkindern Ale und Nico zeigt, wie kinderleicht man Nudeln zubereitet! Text oben. Soßen: Kräuter nach Wahl mit Sojarahm. Oder Butter mit geriebenen Mandeln und geriebenen Zitronenschalen. Vielleicht eine Tomatensoße wie Seite 129 beschrieben?*

