

GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



ANGELIKA ILIES

Nudeln gehören bei Klein und Groß zu den Favoriten und dürfen gern mehrmals in der Woche auf den Tisch kommen.

Werden sie dank One Pot direkt in der Sauce gekocht, strotzen sie vor Aroma – und das bei einfachster Zubereitung. Perfekt für die unkomplizierte Alltagsküche.

War ich sofort von One Pot Pasta überzeugt?

Ehrlich gesagt, war ich anfangs recht skeptisch. Schließlich galt ja immer, Nudeln in einem großen Topf in viel kochendem Wasser zu garen. Als ich beim Surfen im Netz auf den Seiten der amerikanischen Fernsehköchin Martha Stewart die Idee von One Pot Pasta