

## GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

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

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



# INGA PFANNEBECKER

*Alle lieben Pasta in saftiger  
Sauce! Egal ob nach Feierabend*

*blitzschnell gemischt, ruckzuck  
für die Familie gekocht oder am  
Wochenende für Gäste ganz  
gemütlich geschmort: Nudeln  
gehen immer, findet auch  
Kochbuchautorin Inga  
Pfannebecker!*

## **Warum machen Nudeln glücklich?**

Weil sie echte Alltagsstars sind: Mit der richtigen Sauce kann eine Nudel alles sein – vom Feierabend-Quickie, der nicht mehr als eine Handvoll Zutaten und knapp 20 Minuten braucht, bis er auf dem

Tisch steht, bis zum entspannten Gästeessen mit gemütlich geschmorter Sauce, die sich super vorbereiten lässt. Und das Beste daran: Pasta macht auf preiswerte Art zufrieden und satt. Da sie recht neutral schmecken, sind Nudeln die perfekte Basis für aromatische Zutaten und lassen sich immer wieder neu mit aufregenden Saucen kombinieren. So findet garantiert jeder sein Lieblingspaar.

**Was, wenn ich Low Carb essen will?**

Kein Problem! Fast alle Nudelsaucen schmecken auch zu Gemüsenudeln