

### Gabelspaghetti à la Giovanni (für 2 Personen)

- 200g Hähnchenbrust
- 3 Karotten
- 200g Gabelspaghetti
- 500 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Nudel-Reform
- 1 kleine grüne Paprika

**Zubereitung:** Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente (bissfest) kochen. Die Karotten in feine Stifte hobeln und mit Olivenöl andünsten. Die Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden und zu den Karotten geben und scharf anbraten. Mit Wasser aufgießen und unsere Gewürze hinzufügen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Vorgekochte Gabelspaghetti dazugeben und kurz in der Pfanne warm werden lassen. Mit Bella Italia Gewürzsalz nochmals abschmecken.

### Thunfisch Tomatensoße à la Ursula (für 2 Personen)

- 1 Dose Thunfisch in Wasser
- 150g Penne
- 1 Dose Tomaten geschält, püriert
- 100 ml Wasser
- 1 kleine Dose Tomatenmark ( 70 g )
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 2 Messlöffel Nudel-Reform

**Zubereitung:** Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente (bissfest) kochen. Die kleingewürfelte Zwiebel in Öl andünsten. Die pürierten Tomaten, das Tomatenmark und Wasser dazugeben. Den Thunfisch abseihen, zerkleinern und zu der Soße geben. Das Ganze mit der Nudel-Reform 5 Min. leicht köcheln lassen. Mit Chilisalz und Himalayasalz aus der Mühle kräftig abschmecken und die Nudeln hinzugeben. Nochmals 5 Min. ziehen lassen.

### Linguine à la Funghi (pikant) (für 2 Personen)

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 250g Linguine
- 100g roher Schinken
- 200g frische Champignons oder Austernpilze
- 1 Becher Crème fraiche
- 1 Becher Wasser
- 2 EL Nudel-Reform

**Zubereitung:** Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente (bissfest) kochen. Zwiebel klein würfeln und mit den in Scheiben geschnittenen Pilze in Olivenöl anbraten. Den fein geschnittenen rohen Schinken hinzugeben. Alles kräftig mit einer Prise buntem Pfeffer und Käsegewürzsalz aus der Mühle abschmecken. Mit Wasser aufgießen und Crème fraiche und die Nudel - Reform unterrühren. Nudeln mit der Soße servieren.

### Spaghetti mit Mozzarella und Brokkoli (für 2 Personen)

- 200g Spaghetti
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 150g Mozzarella
- 1 Becher Crème fraiche
- 100 ml Wasser
- 400g TK Brokkoli
- 1 Messlöffel Gemüsereform
- 2 Messlöffel Nudel-Reform
- Parmesan

**Zubereitung:** Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente (bissfest) kochen. TK Brokkoli aufgetaut in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli im Olivenöl und Butter bissfest andünsten und dann mit Wasser aufgießen. Mozzarella fein schneiden und mit Crème fraiche unter das Gemüse heben und mit Rosensalz und Spaghetti al Olio aus der Mühle würzen. Das Ganze 5 Min. ziehen lassen. Spaghetti dazugeben und kurz vermengen.

### Nudelsalat (für 4 Personen)

- 125g Schmetterlingsnudeln
- 1 kleine Dose Erbsen und Möhren
- 1 kleine Dose Mais
- 100g Schinken
- 1 Becher Crème fraiche
- 100 ml heißes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Messlöffel Gemüsereform
- 1 Messlöffel Nudel-Reform
- 1 EL Senf mittelscharf
- 1 TL Currypulver

**Zubereitung:** Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente (bissfest) kochen. Den gekochten Schinken und die rote Paprika würfeln. Alle Zutaten vermischen und mit einer kräftigen Prise Himalayasalz aus der Mühle und Curry grob würzen.

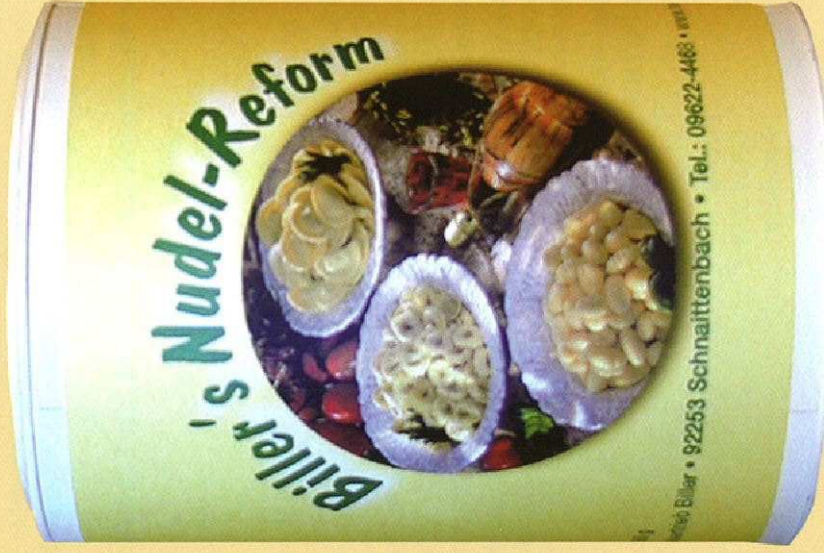
#### Zusammensetzung Nudelreform:

Kartoffelmehl, Sahnepulver, Gemüsereform (Meersalz, Maltodextrin, Hefeextrakt, Stärke, pflanzliches Fett, Karotten, Liebstöckelblätter, Lauch, natürliches Aroma, Zwiebeln, Petersilie, Gewürze), Himalayasalz, Zwiebelgranulat, Suppenkräuter, Pfeffer schwarz, Oregano, Coriander, Basilikum, Thymian

ohne Geschmacksverstärker, ohne zugesetztes Glutamat, keine zugesetzte Gluten, keine künstlichen Aromen, leicht verdaulich, soja- und lactosefrei.

#### Ihr Fachhändler:

Naturmittelvertrieb Biller  
92253 Schnaittenbach  
Tel.: 09622-4468  
www.teefabrik.de



### Spinat-Nudel-Auflauf (für 2 Personen)

- 125g gekochte Nudeln
- 1/2 Pack. aufgetauten Spinat
- 1/2 Dose Champignons
- 125g gemischtes Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 100g geriebenen Emmentaler oder Gouda
- 1/4 l Milch
- 1/2 Messlöffel Gemüsereform
- 2 EL Nudel-Reform

**Zubereitung:** Gekochte Nudeln mit aufgetauten Spinat vermengen. Kleingeschnittene Zwiebel, Hackfleisch und Champignons gut anbraten und mit unseren Gewürzen würzen. Die Spinat-Nudeln damit vermengen. Alles in eine gefettete Auflaufform geben. Die Milch und den Käse darüber geben und bei 180°C etwa 30 Min. überbacken.

### Sahne-Nudeln mit Lauch und Schinken (für 2 Personen)

- 150g Bandnudeln
- 250g Lauch
- 150 ml Wasser
- 100g gekochter Schinken
- 1 TL Gemüsereform
- 2 Messlöffel Nudel-Reform
- 1 Becher Crème fraiche

**Zubereitung:** Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente ( bissfest) kochen. Den Lauch putzen, waschen, in Ringe und den Schinken in feine Streifen schneiden. Die Zutaten mit der Nudel-Reform und dem Becher Crème fraiche ca. 15 Min. kochen. Die Sauce kräftig mit einer Prise buntem Pfeffer sowie Knoblauchsatz aus der Mühle abschmecken. Die Nudeln unter die Soße mischen.

### Gemüse-Sahnenudel - Gratin à la Sieglinde (für 2 Personen)

- 250g TK Gemüse
- 2 EL Butter
- 250 ml Spirellinudeln
- 100g Pizzakäse
- 250 ml Milch
- 1 Messlöffel Sahnesoße
- 2 Messlöffel Nudel-Reform

**Zubereitung:** Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente ( bissfest) kochen. Das TK Gemüse in der Butter anbraten und die fertig gekochten Nudeln untermischen. Die Milch mit der Sahnesoße und der Nudel-Reform verrühren. Alle Zutaten vermischen und mit dem Pizzakäse überstreuen. Das Ganze bei 180°C ca. 10-15 Min. goldgelb überbacken. Mit einer Prise buntem Pfeffer aus der Mühle verfeinern.

### Farfalle in Tomatencreme mit Lachs (für 2 Personen)

- 250g Farfalle
- 200g Räucherlachs
- 1 kleine Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Becher Crème fraiche
- 200 ml Wasser
- 2 Messlöffel Nudel-Reform

**Zubereitung:** Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente (bissfest) kochen. Zwiebeln in Würfel und Zucchini in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl andünsten. Wasser und Nudelreform hinzufügen und bei offener Pfanne 5 Min. köcheln lassen. Alles mit buntem Pfeffer und Bella Italia Gewürzsatz aus der Mühle würzen. Crème fraiche und den geschnittenen Räucherlachs unterheben und das Tomatenmark einrühren. Das Ganze 5 Min. ziehen lassen. Die warmen Farfalle auf angewärmten Teller geben und die Soße darüber geben. Mit einem Basilikumblatt und Zitronenscheiben garnieren.



### Exotischer Nudeltopf (für 6 Personen)

- 250g chinesische Nudeln
- 100g Putenfleisch
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Dose Bambussprossen mit Flüssigkeit
- 1 kleine Dose Ananas mit Saft
- 1/2 rote Paprika
- 500 ml Wasser
- 50 ml Balsamicoessig
- 1 kleine Stange Lauch
- 2 EL Olivenöl
- 2 Messlöffel Gemüsereform
- 2 Messlöffel Nudel-Reform

**Zubereitung:** Die chinesischen Nudeln nach Anleitung zubereiten. Putenfleisch und Lauch in feine Streifen schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Ananas fein gewürfelt mit Saft und die Bambussprossen mit Flüssigkeit hinzufügen. Das Tomatenmark untermischen. Die restlichen Gewürze und Essig hinzufügen. Mit einer kräftigen Prise Rosensatz, Curry und buntem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Chinesische Nudeln unterheben und servieren.

Man kann den Nudeltopf mit Weißbrot servieren. Dieses Gericht ist kalorienarm.

