

Spickzettel

Nudeln zubereiten



	Saucenkombi	Bedeutung	Kochzeit*
Spaghetti	Leichte, dünne Saucen	Spago = Bindfaden	8 - 9 Minuten
Fettuccine	Cremige Saucen	Fettuccia = Band	10 - 11 Minuten
Linguine	Cremige Saucen	Lingua = Zunge	10 - 11 Minuten
Volanti	Dünne Saucen oder als Salat	Volanti = Fliegend	6 - 7 Minuten
Fusilli	Dünne Saucen oder als Salat	Fuso = Spindel	9 - 10 Minuten
Penne Rigate	Üppige Saucen mit Stückchen	Penna = Feder Rigata = Geriffelt	9 - 11 Minuten
Farfalle 	Dünne Saucen oder als Salat	Farfalla = Schmetterling	11 - 12 Minuten
Mezzi Rigatoni	Üppige Saucen mit Stückchen	Mezzi = Halb Rigata = Geriffelt	12 - 13 Minuten



Tipp:

Als Hauptmahlzeit: Etwa 80 bis 100 Gramm trockene Nudeln pro Person.
 Als Beilage: Etwa 50 bis 70 Gramm trockene Nudeln pro Person.
 Frische/ gekochte Nudeln: Etwa 100 bis 125 Gramm pro Person.



	Saucenkombi	Bedeutung	Kochzeit*
Vollkorn Pipe Rigate	Üppige Saucen mit Stückchen	Pipa = Pfeife Rigata = Geriffelt	7 Minuten
Vollkorn Spaghetti	Leichte, dünne Saucen	Spago = Bindfaden	8 - 10 Minuten
Vollkorn Farfalle	Dünne Saucen oder als Salat	Farfalla = Schmetterling	9 - 10 Minuten

	Bedeutung	Zubereitung*
Lasagne	Lasagna = Platten	Mit der Soße für 30 Minuten bei 200°C in den Backofen



*Alle Angaben beziehen sich ausschließlich auf Alnatura Produkte.