



## Spaghetti in Curry-Crème-fraîche

### Zutaten

200 g Spaghetti  
1 kleiner Blumenkohl  
300 g Karotten  
1/2 Becher (85 g) Crème fraîche  
1 Becher (170 g) Joghurt  
Gemüseconsommé  
Currypulver

### Zubereitung

- Blumenkohl in Röschen teilen, würzen mit Gemüseconsommé und in 1/2 Tasse Wasser bissfest garen, abtropfen
- Karotten in Scheiben schneiden, würzen mit Gemüseconsommé und in 1/2 Tasse Wasser bissfest garen, abtropfen
- Die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, abtropfen
- Aus Crème fraîche, Joghurt und Currypulver ein Dressing rühren
- Alle Zutaten miteinander vermischen, abschmecken

### Trennkost-Tipp:

Dieses Gericht ist eine Kohlenhydratmahlzeit

Alle Rezepte dieser Seite gelten für 4 Personen

Gemüseconsommé = klare Gemüsesuppe instant

## Bandnudeln mit Mozzarella

### Zutaten

300 g Bandnudeln  
2 vollreife Fleischtomaten  
2 Knoblauchzehen  
200 g Mozzarella  
2 EL Olivenöl  
2 Zweige frisches Basilikum  
grobes Salz  
feines Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

- Die Tomaten in etwa 1,5 cm große Würfel teilen
- Die Knoblauchzehen durch eine Presse geben, mit grobem Salz verreiben
- Basilikum klein zupfen
- Mozzarella in etwa 1 cm große Würfel teilen
- Alles mit dem Öl vermischen
- Mit Pfeffer und feinem Salz abschmecken
- Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen, abtropfen
- Heiß unter die Tomaten-Mozzarella heben

### Trennkost-Tipp:

Dieses Gericht ist eine Kohlenhydratmahlzeit



## Muschelnudeln mit Halloumi

### Zutaten

400 g Muschelnudeln  
50 g Rucola  
30 g Pinienkerne  
5 getrocknete Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
100 g Halloumikäse  
4 EL Olivenöl  
Rosmarinpulver  
Gemüseconsommé

### Zubereitung

- Rucola, Tomaten und Knoblauch fein hacken
- Pinienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten
- Alle Zutaten mit 3 EL Öl vermischen
- Würzen mit Gemüseconsommé und Rosmarinpulver
- Den Halloumi in 1,5 cm große Würfel teilen, in 1 EL Öl von allen Seiten anbraten und unter den Pesto heben
- Die Nudeln bissfest in Salzwasser garen, abtropfen und mit dem Pesto servieren

### Trennkost-Tipp:

Dieses Gericht ist eine Kohlenhydratmahlzeit