
Subject: VK-Nudeln

Posted by [Anna](#) on Mon, 28 Aug 2006 14:41:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich war nie der große VK-Nudel-Fan, aber plötzlich hab ich meine Liebe dazu entdeckt . Man muss es nur mal ausprobieren.

Nun hab ich sie öfter mal gemacht und es ist echt lecker.

Rezept:

* VK-Nudeln kochen

* In der Zeit Champignons, Zwiebel und Paprika (farblich je nach Lust und Laune) klein würfeln und mit wenig Öl in der Pfanne andünsten, so dass alles noch richtig bissfest ist.

* Eine Kelle heißes Wasser (hab es auch mal mit Brühe gemacht, schmeckt auch prima) zum Gemüse geben und mit Senf und Tomatenmark eindicken, je nach Geschmack

* Vollkornnudeln mit in die Pfanne geben, alles vermischen und nach Bedarf noch mit etwas Salz, Pfeffer, Kräutern abschmecken. Aber vorsicht, durch den Senf (und ggf Brühe) ist es schon ganz gut gewürzt.

Ich habe das gleiche auch zusätzlich mit dünnen Putenbruststreifen gemacht. Ist auch sehr lecker. Die gibt man einfach zum Gemüse in die Pfanne hinzu. Je nach dem, wie dick das Fleisch ist, sollte man es vor dem Gemüse anbraten, denn das Gemüse soll halt wirklich noch richtig knackig sein.

Das dürfte wirklich gesund sein, weil es kaum Fett (ohne Fleisch so gut wie gar keins), die Soße aus Senf und Tomatenmark ist auch abnehmtechnisch gut, und VK und Gemüse ist sowieso gut. Und das beste ist - es schmeckt sehr lecker (mir zumindest).

Subject: Re: VK-Nudeln

Posted by [Gast](#) on Mon, 28 Aug 2006 18:25:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Super Rezept! Ich mag VK-Nudeln auch sehr gern. Die schmecken auch mit Spinat und Parmesan. Ist eine schnelle Variante - liebt mein sohn.

Viele grüße samsi
