

Teigwaren

viel Wasser
(5-10 mal die Teigwarenmenge)

aufkochen

½ EL Salz pro Liter Wasser
2-3 EL Öl

zugeben

600 g - 1 kg Teigwaren (gute Qualität)

ins kochende Wasser geben, Kochzeitangabe auf der Verpackung beachten, lieber etwas knapp kochen als verpappen lassen
Abgiessen, kurz mit kaltem Wasser abspülen (verkleben dann weniger), zurück in die heisse Pfanne geben

wenig Butter oder Öl

zu den Teigwaren geben, vorsichtig mischen

Hinweise

- Vollkorn- oder Dinkelteigwaren verwenden (helle Sorte wählen, die sind nach dem Kochen kaum von weissen Teigwaren zu unterscheiden)
- Werden Teigwaren auf Vorrat gekocht, diese sehr gut kalt abspülen, abtropfen und kühl stellen
- Teigwarenreste in einer Bratpfanne mit wenig Butter oder Öl nochmals aufwärmen

Geeignet für: vegetarisch

Schwierigkeitsgrad: einfache Zubereitung