

# Spaghetti

Glutenfrei: für mich die Besten glutenfreien Spaghetti: Le Veneziane  
Bouillons sind nicht immer glutenfrei

Laktosefrei: Butter durch Becel ersetzen  
Rahm durch laktosefreie Rahm ersetzen  
Reibkäse: Parmesan nehmen

## Teigwaren

2-3 l	Wasser	aufkochen
1-1 1/2 EL	Salz	würzen
400- 500 g	Teigwaren	zugeben
		4 Min. kochen lassen, gut umrühren, Pfanne zudecken, wegziehen und weitere 4 Min. ziehen lassen
		Kochzeit 8-10 Min.
		Teigwaren gut abtropfen darüber verteilen

## Sauce bolognese

	Butterflöckli	
1-2 EL	Öl oder Fett	erhitzen
300 g	gehacktes Rindfleisch	auf grosser Stufe braten
1	Rüebli	
wenig	Sellerie	
1-2	Zwiebeln	
2	Knoblauchzehen	Gemüse fein schneiden (oder raffeln)
	Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum, Majoran, Oregano	schneiden, Gemüse + Kräuter zugeben Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter ständigem Rühren dünsten
4	Tomaten (oder Pelati)	klein schneiden
3 EL	Tomatenpüree	zugeben, mischen
4-5 dl	Wasser oder Bouillon	ablöschen
evtl.	Salz / Streuwürze	
wenig	Pfeffer, Paprika	
1	Lorbeerblatt	würzen Kochzeit 1-1 1/2 Std. Bolognese relativ stark einkochen!

## Sauce napoletan

1-2 EL	Öl oder Fett	erhitzen
1-2	Zwiebeln	
2	Knoblauchzehen	
	Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum, Majoran, Oregano	schneiden, zugeben
500 g	Tomaten	kleinschneiden, beifügen
1 1/2 KL	Salz	beifügen
1 EL	Tomatenpüree	zugeben, mischen
evtl.	Gemüse	raffeln und begeben
2 dl	Wasser oder Bouillon	ablöschen Kochzeit 30 - 40 Min..

## Lachssauce

2-3 dl	Rahm	aufkochen
1	Rosmarinzweig	begeben
etwas	Salz, Pfeffer	
1/4	Zitronensaft	abschmecken
200 - 300 g	Lachs frisch	in Würfel schneiden, beifügen, ziehen lassen Kochzeit ca. 10 Min..

## Pestosauce

Pesto	selbst hergestelltes Pesto ist immer noch am Besten
-------	--

En Guete