

## Spaghetti Resteverwertung



## Was kann man mit gekochten Spaghetti vom Vortag machen?

### Nochmal aufwärmen

Jede Art von gegarten Nudeln kann man aufwärmen und wie gewohnt mit Nudelsauce essen. Das geht in einem Kochtopf mit wenig Wasser oder in der Mikrowelle. Wenn du die Pasta nur kurz erwärmst, schmecken sie tatsächlich wie frisch gekocht.

### Spaghetti-Muffins

Außerdem lassen sich Spaghetti vom Vortag im Backofen zu knusprigen [Spaghetti-Muffins](#) zubereiten. Gespickt mit Salami oder Schinkenwürfeln und überbacken mit leckerem Gouda-Käse, sind diese kleinen Nester ein Lieblingsrezept meiner Kinder. Wegen ihrer handlichen Größe eignen sich die herzhaften Muffins auch als Fingerfood auf Schulveranstaltungen oder Geburtstagsfeiern.

### Spaghetti-Puffer

Wenn du lieber die Pfanne schwingst, dann brate darin meine köstlichen [Spaghetti-Puffer](#). Dafür rühre ich geraspelte Möhren und Zucchini sowie etwas Mehl und Ei mit den Spaghetti zusammen und backe daraus kleine Puffer in Öl aus. Das Ergebnis? Ebenfalls ein Lieblingsrezept meiner Familie! Und so lecker zu einfacher Tomatensauce oder zuckerfreiem Ketchup.

## Spaghetti Reste verwerten für Faule

Das Gute an Spaghetti Resteverwertung ist, dass sie meistens total schnell geht. Denn das Kochen oder Garen der Grundzutat ist ja bereits erledigt. Mit Spaghetti-Resten kannst du im Alltag viel Zeit sparen, Stress reduzieren und Entspannung gewinnen - und trotzdem ein leckeres Familienessen zaubern. Eines davon ist mein heißer [Spaghettiauflauf](#) aus dem Ofen. Der schmeckt herzhaft, würzig und aromatisch. Etwas leichter kommt mein **Spaghetti-Salat** daher, den man auch wunderbar als kaltes Mittagessen genießen kann.

Der Klassiker im Feierabend sind [Schinkennudeln](#). Dafür kannst du jede Form von gekochter Pasta verwenden. Die Nudelreste werden dafür mit Schinkenstückchen knusprig angebraten. Dann kommt ein Ei dazu und wird mitgebraten, bis es stockt oder goldbraun ist. Mit etwas Salz und Pfeffer und einer Gewürzgurke an der Seite hast du so aus Spaghetti-Resten von gestern ein super leckeres Gericht für heute gezaubert.

## Spaghetti-Reste mal anders

Manchmal steht mir der Sinn auch nach gezuckerten Spaghetti. Dafür werden Nudeln ebenfalls in der Pfanne angeröstet und mit Zucker bestreut. Durch die Hitze karamellisiert der Zucker und verläuft förmlich auf den Nudeln. **Nudeln mit Zucker** sind nicht gerade etwas zum Abnehmen, aber lecker.

### *So gesund sind abgekühlte Spaghetti*

Das Beste aber habe ich mir für den Schluss aufgespart: Gekochte und wieder abgekühlte Spaghetti sind sehr gesund. Genau wie bei Kartoffeln und Reis entsteht beim Erkalten von gekochten Nudeln **resistente Stärke**. Dies ist ein besonders wertvoller Ballaststoff, der unsere Darmbakterien nährt und so für eine intakte Darmflora und ein starkes Immunsystem sorgt. Verstehst du jetzt, warum ich so gern die doppelte Menge Spaghetti koche und die Reste dann am nächsten Tag verwerte?

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

