



GESUNDE
UNTERNEHMEN

+

Rezepte zum Wohlfühlen

Gemüsenudeln – Pasta ohne Kohlehydrate





Rezepte zum Wohlfühlen



Gemüsenudeln – Pasta ohne Kohlehydrate

Wir alle lieben Sie: italienische Pasta. Ob Spaghetti, Tagliatelle oder Penne – Nudeln gehören bei uns zu den beliebtesten Gerichten. Einziges Problem: Die lästigen Kohlenhydrate in der leckeren Pasta. In Verbindung mit einer Carbonara- oder Bolognesesoße schlägt sie so ziemlich über die Stränge. Besonders ungesund: Frische Pasta aus dem Kühlregal und Nudeln aus Hartweißengries. Sie bieten kaum Ballaststoffe, haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten und machen nur für kurze Zeit satt.

Gemüsenudeln zubereiten

Da können wir wirklich froh sein, dass ein neuer Trend aufkommt, der uns den ganz unbeschwerten Pastagenuss ermöglicht. Und das ohne uns ein schlechtes Gewissen zu machen oder extra Kilos auf die Hüften zu bringen: Nudeln aus Gemüse.

Was in der Theorie ein schwer vorzustellen ist, kann super einfach und lecker zubereitet werden. Alles, was Sie brauchen, ist ein Sparschäler, wie Sie ihn auch zum Kartoffeln oder Spargel schälen verwenden oder ein sogenannter Spiralschneider. Ein guter Sparschäler ist schon für fünf, ein guter Spiralschneider für um die 20 Euro erhältlich.

Als Gemüsesorten eignen sich gut Zucchini und Möhre, aber beispielsweise können auch rote Beete und Kohlrabi zu Gemüse Pasta verarbeitet werden. Für Spaghetti oder Spaghettini nutzen Sie den Spiralschneider (der hat eine große und eine kleine Seite), für Tagliatelle den Sparschäler. Das Gemüse wird einfach gewaschen und dann mit dem gewünschten Gerät zu Pasta verarbeitet. Für Tagliatelle lange Streifen abhobeln, für die Spaghetti das Gemüse durch den Spiralschneider drehen. Das Gemüse muss dafür gegebenenfalls zerstückelt werden.

Kalorienvorteil: Nudeln haben um 350 Kalorien pro 100 Gramm. Die Gemüsevarianten zwischen 19 und 35 Kalorien. Deshalb können Sie davon wirklich so viel essen, bis Sie satt sind. Bei Zucchini reichen aber normalerweise 2 große oder 3 kleine für den großen Hunger aus.

Weiterer Pluspunkt: Gemüsenudeln sind immer vegan. Bei den Soßen steht Ihnen alles offen. Es gibt tolle vegane Rezepte, beispielsweise von Attila Hildmann. Sie können aber auch Ihre ganz „normale“ Lieblings-Pasta-Soße dazu geben oder eine leckere vegetarische Carbonarasoße zu den Nudeln geben. Die gesunde Pasta ist auch mit Fisch ein Genuss und bietet ein leichtes Essen, das nicht beschwert und doch satt macht. Anders als bei „richtigen“ Nudeln, müssen die Gemüsenudeln nicht in kochendem Wasser sieden, sondern nur kurz in der Soße erwärmt werden.



Inhalt

Kohlrabispaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce	S.3
Linsen Bolognese vegan mit Kohlrabinudeln	S.3
Zucchini-Nudeln mit Minzpesto und Ziegenkäse	S.4
Zoodles Puttanesca	S.4
Zucchini nudeln mit Garnelen und Tomaten	S.4
Süßkartoffel Pommes-Spiralen	S.5
Karotten-Nudeln mit Knoblauch-Soße	S.5
Gurken-Nudeln mit Sesam-Soja-Dressing	S.5
Salat aus Rote-Bete-Spaghetti, Avocado und Ziegenkäse	S.5



Rezepte zum Wohlfühlen



Kohlrabinudeln Variationen

Kohlrabispaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce

- 240 g große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3-4 EL Olivenöl
- 4 TL Tomatenmark
- 2 TL Reissirup
- 500 g Kirschtomaten
- 1 handvoll gehackte Basilikumblätter
- 4 Kohlrabi
- 2 Msp. Kurkuma
- 2 TL getrockneter Oregano
- 65 g Cashewkerne
- 50 g Pinienkerne
- 23 g Hefeflocken
- jodiertes Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Schälen Sie die Zwiebeln und würfeln Sie diese. Schälen Sie nun den Knoblauch hacken Sie ihn in kleine Stücke. Geben Sie ein bis zwei Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne und erhitzen Sie die Zwiebeln darin. Geben Sie nun den Knoblauch dazu. Und dünsten Sie alles eine weitere Minute. Geben Sie das Tomatenmark in die Pfanne und lassen Sie alles eine Minute andünsten. Würzen Sie nun alles mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Oregano und Reissirup.

Waschen Sie die Tomaten und geben Sie diese fein gehackt in die Pfanne. Lassen Sie alles bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln. Heben Sie das Basilikum unter die Soße.

Nun können Sie die Kohlrabi schälen und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. Erhitzen Sie Salzwasser in einem Topf und geben Sie die Kohlrabispaghetti dazu. Nach drei Minuten müssten die Spaghetti gar, aber dennoch bissfest sein. Geben Sie die Kohlrabispaghetti in ein Sieb und lassen Sie alles kurz abtropfen. Geben Sie das restliche Olivenöl dazu. Geben Sie die Spaghetti in tiefe Teller und richten Sie alles mit der Soße an.

Für den Pinienkern-Parmesan mischen Sie die Cashew- und Pinienkerne mit den Hefeflocken und dem Salz und pürieren alles in einem Mixer. Den Pinienkern-Parmesan nach Geschmack über die Pasta streuen. Guten Appetit!



Linsen Bolognese vegan mit Kohlrabinudeln

- 180 g rote Linsen
- 2-3 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 ml Rotwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 500 ml passierte Tomaten
- 4 Kohlrabis (alternativ Zucchini oder 250 g Vollkornspaghetti)
- 1 TL Agavendicksaft
- 60 g Cashewkerne (ungeröstet)
- 50 g Pinienkerne
- 20 g Hefeflocken
- Salz, Pfeffer, Oregano, frisches Basilikum

Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Staudensellerie putzen bzw. schälen. Rote Linsen spülen. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln, die Möhren grob raspeln. Sellerie fein würfeln. Das Öl in einem größeren Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel ca. 5 Minuten glasig dünsten, dann die Möhrenraspel zufügen und einige Minuten mitbraten. Nun noch die Selleriewürfel dazu. Zum Schluss den Knoblauch zugeben und kurz anbraten. Die roten Linsen und 4 Esslöffel Tomatenmark zufügen. Das Tomatenmark ca. 2 Minuten anschwitzen und dann mit dem Rotwein ablöschen und nach ca. 2 Minuten die Gemüsebrühe hinzufügen. Alles gut durchrühren und mit den passierten Tomaten auffüllen, mit Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken und ca. 25 Minuten garen lassen.

In der Zwischenzeit aus den Kohlrabis mit dem Spiralschneider Spaghetti machen und diese genau 3 Minuten in Salzwasser blanchieren. Das Gericht funktioniert auch super mit Zucchini spaghetti (geht noch viel einfacher mit dem Spiralschneider) oder natürlich auch mit Vollkornspaghetti. Zum Schluss alle Zutaten für den Parmesan im Mixer zermahlen. Nun die Spaghetti auf dem Teller anrichten, die Bolo nochmals abschmecken, mit gehacktem Basilikum anrichten und mit dem Parmesan nach Geschmack bestreuen.



Rezepte zum Wohlfühlen

+

+

+

+

Zucchini-Nudeln

Zucchini-Nudeln mit Minzpesto und Ziegenkäse

2 mittelgroße Zucchini
50 g Zuckererbsen
1 Schalotte
100 g zerbröckelter Ziegenkäse
2 TL gehackte Minzblätter
1/2 Avocado
1/2 TL gehackter Knoblauch
2 TL frisch gepresster Zitronensaft
2 TL Mandelstifte
3 TL Olivenöl Extra Virgine
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Zesten von einer kleinen Limette

Alle Zutaten für das Pesto in der Küchenmaschine vermischen. Die Zucchini mit einem Spiralschneider oder Ähnlichem zu Nudeln verarbeiten. In einer großen Schüssel die Zoodles, die Erbsen und Schalotten mischen.

Das Pesto über die Nudeln geben und durchmischen. Auf zwei Teller aufteilen und den Ziegenkäse darüber geben.

Zoodles Puttanesca

3 Zucchini
3-4 Anchovis
2 Knoblauchzehen
1 Dose gestückelte Tomaten
1 handvoll Kapern
1 handvoll schwarze Oliven ohne Kerne
Chiliflocken, Olivenöl, Parmesan nach Geschmack

Eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen und dann den Herd auf mittlere Hitze zurückdrehen. Großzügig Olivenöl in die Pfanne geben, sodass der Boden bedeckt ist.

Zwei Knoblauchzehen zerdrücken und in die Pfanne geben, dazu drei oder vier Anchovis. Braten bis die Anchovis zerfallen und der Knoblauch leicht gebräunt und weich ist.

Chiliflocken darauf streuen. Oliven und Kapern grob schneiden und dazugeben. Gut umrühren und eine Minute gut anbraten. Die gestückelten Tomaten dazugeben, aufkochen und gelegentlich umrühren.

Dann zum Abkühlen auf die Seite stellen. Die Gurken mit dem Spiralschneider oder Ähnlichem schneiden. Die Soße unter die Nudeln mischen und Parmesan darüberstreuen.

Zucchini-Nudeln mit Garnelen und Tomaten

60 ml Olivenöl
500 g Garnelen
65 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL rote Pfeffer-Flocken
400 g Cherry-Tomaten
20 g Butter
15 g frischer Basilikum
3 Zucchini
1 Zitrone (nur der Saft)
Weißwein zum Ablöschen

Tiefgefrorene Garnelen antauen lassen. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in schmale Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. 30 ml Olivenöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen. Die angetauten Garnelen hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und roten Pfeffer-Flocken würzen. Garnelen von beiden Seiten für 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht rosafarben sind. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebeln in derselben Pfanne für 3-4 Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Anschließend gehackten Knoblauch hinzufügen und 30 Sekunden anbraten. Zum Ablöschen Weißwein dazugeben, den Bratensatz mit einem Pfannenwender lösen und unter Rühren untermengen. Cherry-Tomaten waschen und in die Pfanne geben. Pfanne anschließend abdecken und alles 3-4 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Tomaten leicht aufplatzen und weich werden.

Zitrone halbieren und auspressen. Basilikum waschen und klein hacken. Im Anschluss Garnelen, Butter, Zitronensaft, Basilikum und 1/2 Esslöffel rote Pfeffer-Flocken hinzufügen. Das Ganze verrühren, bis die Butter geschmolzen ist. 30 ml Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchini-Nudeln dazugeben, unter Schwenken ca. 2 Minuten kurz andünsten und anschließend schnell aus der Pfanne nehmen. Zucchini zu den Garnelen und Tomaten geben. Gut vermengen. Mit etwas frischem Basilikum garnieren.





Rezepte zum Wohlfühlen

+

+

+

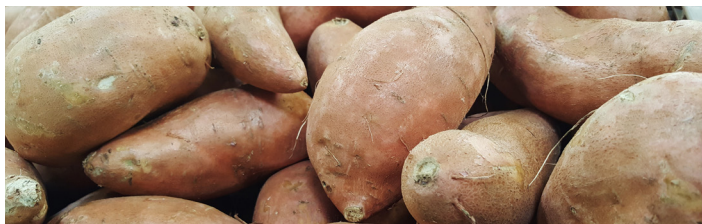
+

Allerlei Gemüsenudeln

Süßkartoffel Pommes-Spiralen

- 1 große Süßkartoffel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 50g Sour Cream (als Dip)
- etwas Salz zum Würzen

Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Die Süßkartoffel durch den Spiralschneider drehen. Dabei den Messereinsatz mit den feineren Klingen verwenden. Die Pommes-Spiralen mit Olivenöl und Salz vermischen. Auf einem Backblech verteilen und bis zur gewünschten Knusprigkeit (ca. 25 Minuten) backen. Kurz abkühlen lassen und lauwarm servieren. Bei Wunsch etwas Sour Cream oder Dip dazu reichen.



Karotten-Nudeln mit Knoblauch-Soße

- 1 große Karotte
- 1 TL Tahini-Paste
- 1 TL Walnussöl (oder Olivenöl)
- 3 TL Zitronensaft
- 1 TL Tamari (japanische Sojasoße)
- 1 TL geraspelter Ingwer
- 1 kleine Knoblauchzehe, gerieben
- Als Topping: Gehackte Petersilie, Sesam, Pinienkerne nach Wahl

Alle Zutaten für die Soße verrühren, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Die Karotten mit einem Spiralschneider oder Ähnlichem zu Nudeln schneiden. Die Soße über die Nudeln geben und sie locker mit den Händen vermischen. Petersilie, Sesam und Pinienkerne als Garnierung über die Nudeln geben.



Gurken-Nudeln mit Sesam-Soja-Dressing

- 1 große Gurke
- 1 geschälte Karotte
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Reiswein
- 70ml Sojasoße
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL frischer geraspelter Ingwer
- 1 TL Honig
- Koriander und Chiliflocken zum Garnieren
- Etwas Zitronensaft und Chilisoße

Die Gurke mit einem Spiralschneider oder Ähnlichem schneiden, die Kerne übrig lassen. Dann die Karotte ebenso schneiden. Gurken- und Karotten-Nudeln in eine Schüssel geben. Das Dressing aus den übrigen Zutaten zusammenmischen und über die Nudeln geben. Wenn Dressing übrig bleibt, hält es sich noch einige Tage im Kühlschrank. Als Garnierung Koriander und Chiliflocken über die Nudeln geben.

Salat aus Rote-Bete-Spaghetti, Avocado und Ziegenkäse

- 100g gemischter Salat
- 2 reife Avocados
- 2 Rote Beten
- 1/2 Salatgurke
- 120g Ziegenkäse, krümelig
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Zitrone
- 2 Eigelb
- 3 EL Esslöffel Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen

Gurke waschen und mit dem groben Einsatz des Spiralschneiders in breite Bänder schneiden. Rote Bete schälen und mit dem feinen Einsatz in Spaghetti-ähnliche Spiralen schneiden. Salatblätter waschen, Zwiebel in feine Streifen zerteilen. Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Streifen schneiden. Salatblätter auf einem tiefen Teller ausbreiten und mit den Gurkenstreifen bedecken. Den Großteil der Rote Bete-Spaghetti darüber geben.

Die Avocado-Streifen obenauflegen, die restliche Rote Bete darauf verteilen. Mit Ziegenkäse und Zwiebel garnieren. Für das Dressing: Zitrone auspressen, Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Zitronensaft, Eigelb, Öl und Knoblauch mit einem Mixer verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren das Dressing über den Salat geben.