

STEPHANIE K. MEHRING



NUDELN AUS GEMÜSE

**Schnelle vegetarische Low-Carb-Rezepte
für Pasta-Fans**

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT

Zucchini – die Mutter der Nudel-Gemüse **6**

Einführung **8** · Die richtigen Utensilien **10**

Eine Auswahl an Gemüsesorten zur Herstellung von Nudeln **11**



SUPPEN & SALATE

Wildkräuter-Salat **16** · Herbstlicher Salat **18** · Kokosmilchsuppe **20**
Frühlingssalat **22** · Gartensalat **24** · Minestrone **26** · Linsensuppe **27**

Chinesische Gemüsesuppe **28** · Italienischer Salat **30**

Asia-Salat mit gebratenen Pilzen **32** · Misosuppe **34**



HAUPTGERICHTE

- Spaghetti Napoli **38** · Brokkoli mit Tomatensauce **40** · Blumenkohl in Sahnesauce **42**
Gebratene Aubergine mit Ziegenfrischkäse **44** · Mediterrane Gemüsepfanne **46**
Spinat mit Tofu **48** · Räuchertofu an Tomatenkarotten-Sauce mit Rotkohl **50**
Ragout vom Kräutersaibling **52** · Würzige Gemüsepfanne **54**
Gebratene Austernpilze und Tomatensalat **56** · Spaghetti Bolognese senza carne **58**
Marokkanischer Kichererbsentopf **60** · Chili sin carne **62**

Die Autorin **64**

Zucchini – die Mutter der Nudel-Gemüse

Sie brachte die Welle ins Rollen, ohne sie gäbe es wohl den Trend der Gemüse-Nudeln gar nicht. Dabei ist die Zucchini keine, die sich ins Rampenlicht drängt. Ihr Geschmack ist eher neutral, die Konsistenz zwischen knackig und weich. Sie wird in Mengen an den Gemüseständen feilgeboten und ist nicht teuer, sondern rangiert ganzjährig unter den günstigsten Gemüsesorten. Ihre größte Extravaganz ist vielleicht, dass es sie in zwei Farbvarianten und unterschiedlichsten Formen und Größen gibt: farblich in einem schönen hellen und dunklen Grün und einem nicht minder schönen Gelb und in verschiedenen Längen und Dicken schlangenförmig sowie rund. Für die Herstellung von Nudeln eignen sich die schlangenförmigen Früchte hervorragend.



Doch es ist wohl gerade seine Unscheinbarkeit, die dieses Gartenkürbis-Gewächs dafür prädestiniert, zur Nudel zu werden – etwa zu Spaghetti, exakt geformt, das Fruchtfleisch hell wie Nudelteig, sogar die Portionierung gelingt automatisch: Eine mittelgroße Zucchini entspricht dabei einer mittleren Portion Spaghetti. Sie besitzt also die richtigen Qualitäten, um die Sympathie von Pasta-Fans für sich zu gewinnen. Dazu kommt, dass sie gut mit Saucen kann, vor allem wenn sie aus Tomaten gemacht sind.

So gelingen Zucchini-Nudeln perfekt

Beim Einkauf sollten Sie darauf achten, dass die Zucchini erntefrisch, also schön fest und knackig sind. Sie sollten gerade gewachsen sein, ihr Durchmesser etwa 5, die Länge gut 20 Zentimeter betragen. Mit dem Sparschäler lassen sich aus der Frucht dünne Bandnudeln herstellen. Nehmen Sie die Zucchini in die linke Hand und halten Sie sie am Stängelansatz mit Daumen und Zeigefinger fest. Den Sparschäler setzen Sie mit der rechten Hand je nach gewünschter Länge an der Zucchini auf und ziehen ihn nach unten ab. Die Zucchini drehen und fortfahren. Die Zucchini auf diese Weise immer weiter rundum zu Nudeln verarbeiten, bis nur noch das obere Ende übrig ist.

Mit dem Spiralschneider geht es deutlich schneller. Kappen Sie die Enden der Zucchini. Setzen Sie die Klinge für die gewünschte

Nudelform und die Zucchini nach Gebrauchsanleitung in das Gerät ein. Etwa 20 Sekunden Kurbeln erbringt 1 Portion Nudeln.

So schmecken Zucchini-Nudeln richtig gut

Als Suppeneinlage oder in Gemüsepfannen geben Sie die Zucchini-Nudeln einfach nur kurz vor Ende des Kochvorgangs hinzu, sodass sie Geschmack annehmen und die richtige Temperatur und Konsistenz bekommen.

Vorsicht: Werden sie zu früh in die Suppe gegeben, verlieren sie ihren „Biss“. In der Regel reicht es, wenn sie 2 Minuten mit ziehen.

Sollen die Zucchini-Nudeln als Beilage oder getrennt von der Sauce serviert werden, ist es am einfachsten, wenn Sie sie kurz in einem Dampfgareinsatz garen (siehe „Tipps“, Seite 13). Dabei verlieren sie kaum wertvolle Nährstoffe und Sie können den richtigen Moment für die gewünschte Konsistenz abpassen. Vor oder während des Garens leicht salzen oder nach Belieben würzen.

Zu den verborgenen Qualitäten der Zucchini gehört ihr Reichtum an Mikronährstoffen, die erhalten bleiben, wenn die Nudeln roh gegessen werden. Geschmack und Konsistenz lassen sich verschieden gestalten, indem Sie die Nudeln marinieren, z. B. mit in einer Sauce aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern (siehe auch „Tipps“, Seite 13). Hier spielt der Zeitfaktor ebenfalls eine wichtige Rolle: Lassen Sie die Nudeln nicht zu lang in der Marinade ziehen, sonst werden sie zu weich.



Einführung

Gibt es ein „globales“ Lieblingsessen? Natürlich. Sicher würden sich Menschen aus den unterschiedlichsten Regionen der Welt problemlos darauf einigen können, dass sie unglaublich gern Nudeln essen. Und stillschweigend würden sie davon ausgehen, dass diese Nudeln aus Getreide hergestellt sind. Schließlich war das die Idee, die hinter der Erfindung der Nudel stand, folgende: wertvolles Getreide, das gerade in Zeiten des Nahrungsmangels das Überleben sichern half, so zu verarbeiten, dass es lang haltbar ist.

Heute gibt es andere Methoden, Getreide vor dem Verderben zu schützen, dennoch waren Nudeln wohl noch nie zuvor so beliebt. Sie vereinen viele Vorzüge: Sie gehen wunderbare Partnerschaften mit anderen Lebensmitteln ein, man denke nur an die Tomate. Sie sind einfach und schnell zubereitet und kommen deshalb in der Studenten-WG an sechs von sieben Wochentagen auf den Tisch. Und: Sie liefern schnelle Energie ...

Allerdings wollen wir auch die Nachteile nicht verschweigen: Sie stehen im Ruf, dick zu machen. Sie sind in der Regel aus weißem Mehl hergestellt, d. h., die meisten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sind nicht mehr enthalten. Da sie den meisten Platz auf dem Teller einnehmen, hat Gemüse oft das Nachsehen, auch wenn sein Ansehen kontinuierlich besser wird, weil sein Geschmack so unterschiedlich ist und es wertvolle lebenswichtige Inhaltsstoffe bei wenig Kalorien liefert.

Was liegt also näher als das Beste beider Welten zu verbinden und Nudeln aus Gemüse herzustellen? Zum Genuss gesellen sich folgende Vorteile:

Low Carb

Jede fünfte Kalorie in der menschlichen Ernährung stammt heute aus Weizen und ist damit eine Kalorie aus einfachen Kohlehydraten. Sie wirkt sich ungünstig auf den Insulinspiegel aus und führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt. Nachhaltig satt machen allein komplexe Kohlenhydrate, wie sie in Gemüse vorkommen.

Hoher Vitalstoffgehalt

In Wirklichkeit ist es eben nicht die Kalorienmenge der Lebensmittel auf unserem Teller, die uns satt macht, sondern der Gehalt an Ballast- und Vitalstoffen – wie Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Eine Mahlzeit mit viel Gemüse, aber vergleichsweise wenig Kalorien sorgt viel effektiver für ein nachhaltiges Sättigungsgefühl als ein Gericht mit vielen schnell verfügbaren, aber „leeren“ Kalorien.

Die Form macht den Unterschied!

Für manche Menschen ist Gemüse nicht die erste und vielleicht auch nicht die zweite Wahl, wenn sie ihr Essen zusammenstellen. Auch Kinder tun sich oft schwer, Gefallen an – zumindest bestimmten – Gemüsesorten zu finden. Erstaunlicherweise wirkt es oft Wunder, Gemüse in der Form auf den Tisch zu bringen, mit der Menschen leckeres Essen verbinden: Gemüse-Nudeln werden weniger eindeutig als Gemüse empfunden, der Geschmack wird als weniger „gemüsig“ erlebt.

Vielfalt ist Trumpf

Gemüse-Nudeln sind äußerst vielfältig in Bezug auf Geschmack, Farbe und Konsistenz, und es macht Spaß, altbekanntes Gemüse in dieser Form wiederzuentdecken. Genauso interessant ist es, Pasta-Lieblingsrezepte mit Nudeln aus Gemüse neu zu interpretieren.

Frische macht gute Laune

Ein großer Vorteil der Gemüse-Nudeln ist, dass sie sich besonders gut als Rohkost eignen. Während ein großes Stück Sellerie sehr intensiv schmeckt, wirken Sellerie-Nudeln als Zutat im Salat apart. So lassen sich auch Salate aus Gemüsefrüchten und Blatt-, Wurzel- und Knollengemüse komponieren, die nicht nur eine Beilage, sondern auch eine ausgewachsene Mahlzeit sind, die belebend und sättigend zugleich ist.

Schnelle und unkomplizierte Zubereitung

Gemüse-Nudeln lassen sich in wenigen Minuten herstellen. Die Rezepte in Nudeln aus Gemüse sind so ausgewählt, dass sie nur 15 bis 20 Minuten Zubereitungszeit erfordern. Denn: Eine gute Idee ist die eine Sache, die Umsetzung eine andere. Und der Faktor „Zeit“ ist heute entscheidend, weil Kochen nur eine Tätigkeit unter vielen ist, mit der wir unseren Alltag ausfüllen. Alle Rezepte in diesem Buch lassen sich leicht umsetzen, sie erfordern keine besonderen Küchenfertigkeiten.

Es gibt noch viele weitere Vorteile, die Gemüse-Nudeln mit sich bringen. Sie werden sie sicherlich selbst entdecken, wenn sie damit beginnen, sie zuzubereiten. Viel Spaß dabei!



Die richtigen Utensilien



1 Für den leichten Einstieg: der Sparschäler

Der Sparschäler gehört zu den gebräuchlichsten Küchenutensilien. Er ist also ideal, wenn Sie gern einen ersten, unkomplizierten Versuch wagen wollen, Nudeln aus Gemüse herzustellen. Durch die pfiffige Idee mit dem Schlitz, der dafür sorgt, dass der Sparschäler nur die unerwünschte Schale entfernt und nicht das darunterliegende Innere des Gemüses, können Sie mit dem Schäler perfekte dünne „Bandnudeln“ aus allen Gemüsesorten herstellen.

2 Klein und kompakt: der Hand-Spiralschneider

Dieser Spiralschneider ist die günstige und platzsparende Option, wenn Sie sich ein Gerät zulegen möchten, um Gemüse-Nudeln herzustellen. Er ist allerdings nur für Gemüse mit länglicher Form wie Karotten oder Zucchini geeignet, das die passende Dicke hat. Ein weiterer Nachteil: Bei harten Gemüsesorten ist die Handhabung kraft- und zeitraubend. Dafür lässt der Hand-Spiralschneider sich schnell reinigen.

3 Komfortabel: der Spiralschneider mit Handkurbel

Auf diese Weise Gemüse-Nudeln herzustellen ist sicher die eleganteste Lösung. So zaubern Sie perfekte dünne und dicke Spaghetti sowie Bandnudeln und eine breite spiralförmige Nudel, die alle optisch mit den Verwandten aus Getreide ohne Weiteres mithalten können. Der Schneider ist geeignet für Knollen-, Wurzel- sowie Fruchtgemüse mit einem Durchmesser von etwa 2 bis 15 Zentimetern, nicht gut geeignet sind Gemüsesorten mit Kerngehäuse, wie etwa Kürbisse. Harte Sorten wie Karotten werden ohne großen Kraft- und Zeitaufwand verarbeitet. Da lassen sich die Nachteile – dass er mehr Platz braucht und aufwendiger zu reinigen ist – leicht verschmerzen.

Eine Auswahl an Gemüsesorten zur Herstellung von Nudeln

Egal ob Frucht, Wurzel oder Knolle – viele Gemüsesorten eignen sich dafür, als Nudel auf den Teller zu kommen. Wichtig ist eine feste, knackige Konsistenz, damit es kein „Gemüseemus“ gibt. Doch auch die Form spielt eine Rolle, damit das Gemüse gut verarbeitet werden kann. Im Folgenden finden Sie einen Überblick über die für die Herstellung von Nudeln geeigneten Gemüsesorten, der nicht vollständig ist: Mit der Zeit werden Sie sicher noch viele weitere Möglichkeiten entdecken. Besonders attraktiv dabei ist, dass die Gemüse auch als Nudeln den Speiseplan sowohl roh als auch gegart bereichern können. Nicht schälen müssen Sie vor Herstellung der Nudeln nur Gemüse, dessen Schale essbar ist.

Gurke

Aus der Gurke lassen sich schnell saftige und erfrischende Nudeln zaubern. Wichtig ist, feste Exemplare zu verwenden. Mittig befinden sich über die ganze Länge die Samen, dieser Teil ist nicht für Nudeln geeignet. Verarbeiten Sie also mit dem Sparschäler nur das feste Fruchtfleisch.

Karotte

Roh oder gekocht: Die Karotte ist sicher das beliebteste Wurzelgemüse. Während sie, im Supermarkt gekauft, oft einfach nur süß schmeckt, finden sich im Bioladen oder auf Wochenmärkten immer noch sehr ausgewogen schmeckende Sorten, die jedes Gericht – auch farblich – bereichern. Die Nudeln lassen sich wie die aus jedem anderen Wurzel- und Knollengemüse hervorragend marinieren und garen (siehe „Tipps“, Seite 13).

Kohlrabi

Diese Nudeln sind roh knackig und von einer feinen Schärfe. Sie können aber auch sehr gut mariniert oder gegart werden (siehe „Tipps“, Seite 13).

Sie sollten eher kleinere Knollen verwenden, diese lassen sich leichter verarbeiten und sind auch von der Konsistenz und dem Geschmack her feiner. Den Kohlrabi unbedingt vorher schälen.

Kürbis

Der beliebteste Kürbis ist mittlerweile der Hokkaido. Er kann am einfachsten mit dem Sparschäler zu Nudeln verarbeitet werden. Wenn Sie Streifen von einem geschälten Stück Kürbis (ohne Kerne) abhobeln, entstehen breite Bandnudeln. Der Butternut-Kürbis kann auch im Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet werden. Dafür sollten Sie ein eher kleines Exemplar auswählen, schälen, den oberen, runden Teil abschneiden und den Rest entkernen. Nun ist der Kürbis bereit für die Nudelherstellung. Garen Sie Kürbis-Nudeln im Dampfgareinsatz (siehe „Tipps“, Seite 13), so schmecken sie am besten und sind am bekömmlichsten.

Pastinake

Die Pastinake ist ein klassisches Schmorgemüse, das Suppen oder Saucen einen kräftig süßen und

WILDKRÄUTER-SALAT

mit Gurken-Nudeln

Gurken gehören zu den beliebtesten Salat-Zutaten, doch sie überzeugen nicht durch ihren Geschmack. Ihre Stärke liegt vielmehr darin, dass sie äußerst erfrischend sind und einen schönen Kontrast zu kräftigen oder fruchtigen Aromen schaffen, wodurch sie andere Zutaten optimal unterstützen. Bei Gurken-Spaghetti wird dieser Effekt noch verstärkt, was besonders in der Kombination mit Wildkräutern zum Tragen kommt.

Für 2 Personen

½ mittelgroße Schlangengurke (Zubereitung der Nudeln siehe Seite 10 ff.)

1 kleine Handvoll gemischte Wildkräuter (z. B. Spitzwegerich, Sauerampfer, Löwenzahn ...)

1 kleine Handvoll junger Romanasalat, in mundgerechte Stücke zerpflückt

½ Fenchelknolle

2 Radieschen

4 Cherry-Tomaten

etwas Grün von 1 Frühlingszwiebel

Dressing

4 EL Olivenöl

1 EL Balsamico

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

geröstete Kürbiskerne zum Anrichten

Utensilien

Sparschäler, Spiralschneider

1 Salat Die Wildkräuter zerpflücken oder mit dem Messer klein schneiden. Je intensiver ihr Geschmack und je kräftiger ihre Fasern sind, desto feiner sollten sie geschnitten werden. Bei der Fenchelknolle die äußere Schicht mit den kräftigen Fasern entfernen, den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die Radieschen in Stücke oder Scheiben schneiden und die Cherry-Tomaten nach Wunsch halbieren oder vierteln. Das Frühlingszwiebelgrün in feine Ringe schneiden.

2 Dressing Alle Zutaten gut verrühren. Da die Radieschen und die Frühlingszwiebel bereits Schärfe mitbringen, kann der Pfeffer auch weggelassen werden.

3 Servieren Alle Salatzutaten dekorativ auf Tellern anrichten. Die Gurken-Spaghetti daraufgeben und das Dressing über den Salat träufeln. Kürbiskerne in einer Pfanne (ohne Fett) anrösten und über den Salat streuen. Guten Appetit!



KOKOSMILCHSUPPE

mit Butternut-Kürbis-Nudeln

Die Kokosmilch schenkt dieser asiatisch angehauchten Suppe einen sahnig-nussigen Charakter. Der Butternut-Kürbis erinnert in Geschmack und Konsistenz, wie der Name schon sagt, an Butter. Zitronensaft macht die mehr oder weniger stark betonte säuerlich-fruchtige Note der Suppe aus.

Für 2 Personen

300 g Butternut-Kürbis, geschält (Zubereitung der Nudeln siehe Seite 10 ff.)

1 Schalotte

½ Knoblauchzehe

½ Stange Lauch

2 EL Kokosöl

250 ml Wasser

3 EL Sojasauce

1 EL Thai-Currypaste

1–2 EL Zitronensaft

¼ rote oder gelbe Paprikaschote

2 Champignons

6 Cherry-Tomaten

250 ml Kokosmilch

Salz und geriebene Schale von der Bio-Zitrone zum Abschmecken

Koriandergrün und Chiliflocken zum Anrichten

Utensilien

Sparschäler

1 Die Schalotte und den Knoblauch fein würfeln, den Lauch in feine Ringe schneiden. Das Kokosöl in einen Wok geben und die Schalotte glasig anschwitzen. Lauch, Knoblauch und die Hälfte des Wassers hinzufügen und etwas einkochen lassen. Dann Sojasauce, Currypaste und Zitronensaft dazugeben und die Suppe weiter köcheln lassen.

2 Das Viertel der Paprikaschote (ohne Kerne und weiße Innenhäute) und die Champignons würfeln, beides in den Wok geben. Die Cherry-Tomaten halbieren und ebenfalls hinzufügen. Mit Kokosmilch und dem restlichen Wasser aufgießen. Die Suppe zum Kochen bringen. Jetzt die Kürbis-Nudeln hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze zur gewünschten Konsistenz garen.

3 Abschmecken und Servieren Die Suppe mit Salz und Zitronenschale abschmecken, in Schüsseln füllen, mit Korianderblättchen garnieren, mit Chiliflocken bestreuen und genießen.



SPAGHETTI NAPOLI

mit Zucchini-Nudeln

Nudeln sind überall auf der Welt beliebt. Und Pasta, die italienische Variante, liegt hier noch einmal ganz vorn. Zucchini sind das ideale Gemüse, wenn Sie die herkömmliche Pasta ersetzen wollen, weil sie von Hause aus den italienischen Touch haben und wunderbar mit Tomatensauce harmonieren.

Für 2 Personen

2 mittelgroße Zucchini (Zubereitung der Nudeln siehe Seite 10 ff.)

Tomatensauce

1 Schalotte oder mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butterschmalz (Ghee)

¼ gelbe Paprikaschote

500 g Fleischtomaten oder 1 Dose Tomatenstücke (400 ml), ungewürzt

getrocknete italienische Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian oder Oregano)

Sojasauce, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und/oder Chilipulver zum Abschmecken

etwas Olivenöl (nach Geschmack)

gekeimte Sonnenblumenkerne (siehe Seite 23) und ein paar Blättchen frischer Basilikum zum Anrichten

Utensilien

Spiralschneider

1 Tomatensauce Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und bei mittlerer Hitze in Butterschmalz anschwitzen. Das Viertel der Paprikaschote (ohne Kerne und weiße Innenhäute) würfeln. Die Fleischtomaten klein schneiden und (oder alternativ die Dosentomaten) beides gemeinsam mit den getrockneten Kräutern dazugeben. Die Sauce mit Sojasauce, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken, alles gut umrühren und aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Das Olivenöl dazugeben.

2 Zucchini-Nudeln Die Nudeln leicht salzen und kurz im Wasserdampf erhitzen.

3 Servieren Die Zucchini-Nudeln auf den Tellern verteilen und die Sauce darübergeben. Das Gericht mit Basilikumblättchen und Sonnenblumenkernen garnieren. Guten Appetit!

Hätten Sie's gewusst?

Die Zugabe von Sojasauce und Hefeflocken ist in Italien natürlich nicht üblich. Diese beiden Zutaten ergeben allerdings zusätzlich einen herzhaften Geschmack. Deshalb braucht dieses Gericht auch keinen Parmesan, der traditionell die Rolle des Geschmacksverstärkers übernimmt.



GEBRATENE AUBERGINE MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

und Rote-Bete-Nudeln

Die Rote Bete kann – auch in Nudelform – in der Küche als Rohkost und als Kochgemüse genossen werden. Wichtig ist in jedem Fall, mit Kräutern und kräftigen Aromen die Süße und das Erdig-Herbe der Roten Bete in eine schöne Harmonie zu bringen.

Für 2 Personen

Rote-Bete-Nudeln

1 mittelgroße Rote Bete (Zubereitung der Nudeln

siehe Seite 10 ff.)

1 Frühlingszwiebel

1 EL Butter

Sojasauce und Zitronensaft (nach Geschmack)

etwas Currypulver (nach Geschmack)

1 EL fein gehackte Petersilie

Gebratene Aubergine

1 mittelgroße Aubergine

1–2 EL Butterschmalz (Ghee)

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Erfrischender Joghurt

4 EL Joghurt

1 Spritzer Zitronensaft

geriebene Schale von 1 Bio-Zitrone (nach Geschmack)

200 g Ziegenfrischkäse (nach Wunsch mariniert,
mit Kräutern)

ein paar Blättchen Petersilie zum Anrichten

Utensilien

Spiralschneider

1 Rote-Bete-Nudeln Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, in Butter in einem kleinen Topf glasig andünsten, mit Sojasauce und Zitronensaft ablöschen. Gemüse-Nudeln, Currypulver und Petersilie dazugeben und auf kleiner Flamme 5 Minuten kurz mit dünsten.

2 Gebratene Aubergine Die Aubergine schälen und in 1 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In der Pfanne in Butterschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Wenden und nach Bedarf noch etwas Butterschmalz hinzugeben. Die leicht bissfesten Scheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne beiseitestellen.



3 Erfrischender Joghurt Den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale verrühren.

4 Servieren Die Auberginen und die Gemüse-Nudeln auf Tellern anrichten. Daneben den Ziegenfrischkäse und den Joghurt setzen. Mit Petersilienblättchen garnieren. Lassen Sie es sich schmecken.

SPAGHETTI BOLOGNESE

SENZA CARNE

mit Zucchini-Nudeln

Der große Favorit unter allen Pasta-Gerichten ist natürlich Spaghetti Bolognese! Die Nudeln aus Zucchini sind allerdings deutlich leichter und frischer als richtige Spaghetti.

Für 2 Personen

2 mittelgroße Zucchini (Zubereitung der Nudeln
siehe Seite 10 ff.)

4 EL Sonnenblumenkerne

2 EL geschälter Hanfsamen

6 schwarze Oliven

½ TL frischer Ingwer, gerieben

Sojasauce

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Butterschmalz (Ghee)

½ TL frischer Thymian oder Oregano (getrocknet
entsprechend weniger)

500 g Tomatenstücke (aus der Dose)

1 EL Nährhefe

Salz, Pfeffer, Olivenöl und Pesto (nach Wunsch)
zum Abschmecken

Basilikum zum Anrichten

Utensilien

Spiralschneider

1 Sonnenblumenkerne im Mörser grob zerkleinern, die Oliven sehr klein hacken. Sonnenblumenkerne und Hanfsamen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze (ohne Fett) rösten. Gelegentlich umrühren, damit die Mischung nicht anbrennt. Vom Herd nehmen und mit den Oliven, dem Ingwer und ein wenig Sojasauce vermischen.

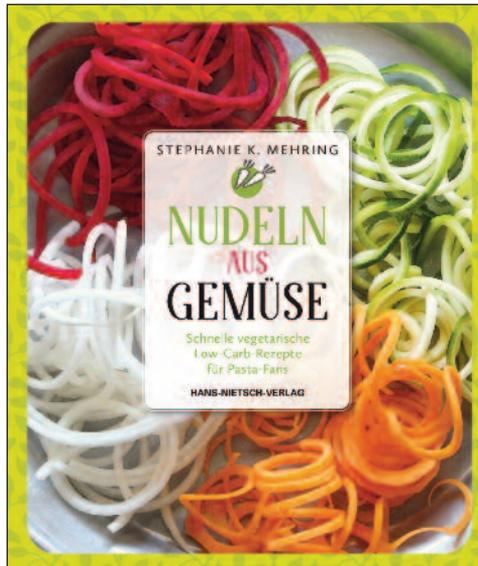
2 Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Butterschmalz in einem mittelgroßen Topf glasig andünsten. Die Oliven-Kern-Mischung, Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen, dann die Tomatenstücke und die Nährhefe. Das Ganze aufkochen und auf kleiner Flamme zu einer Sauce verkochen lassen.

3 Abschmecken und Servieren Die Sauce noch einmal mit Salz, Pfeffer, Pesto und Olivenöl abschmecken und zu den Zucchini-Nudeln servieren. Mit Basilikum garniert genießen.

Tip

Die leicht gesalzene Zucchini-Nudeln im Dampfgareinsatz im geschlossenen Topf mit 1 Zentimeter hoch Wasser kurz garen (siehe „Tipps“, Seite 13) ... für einen zarten Biss und damit sie sich besser mit der Sauce verbinden.





Stephanie Katharina Mehring
Nudeln aus Gemüse

Schnelle vegetarische Low-Carb-Rezepte für Pasta-Fans

„Pasta? Oft und gern!“, „Asiatisch? Ja, und am liebsten mit Nudeln!“

Von Kindesbeinen an gehören Nudeln zu unseren bevorzugten Gerichten. Der einzige Wermutstropfen: Sie sind als Dickmacher bekannt. Gemüse hingegen ist ohne Zweifel gesund, übt aber nicht die gleiche Anziehungskraft auf unseren Gaumen aus.

„Warum nicht die Vorzüge von Nudeln und Gemüse kombinieren?“, fragen sich immer mehr gesundheitsbewusste Genießer und stellen aus den unterschiedlichsten Gemüsesorten frische, farbenfrohe Spaghetti, Bandnudeln, Spirelli etc. her, die roh oder gekocht genossen werden können. Sie sind kostengünstig und so universell einsetzbar wie Nudeln aus Getreide. Das Einzige, was sie nicht können, ist: dick machen! In dem Fall: Nachschlag gefällig?

64 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-671-5