

Ali Maffucci



# Das große SPIRALSCHNEIDER

Leichte Low-Carb-Alternativen  
aus Gemüse und Obst

# Kochbuch



**riva**



# Einführung

An einem ganz normalen Samstagmorgen stehen mein Mann Lu und ich früh auf, gehen eine Runde joggen und steuern anschließend den Bauernmarkt bei uns um die Ecke an. Wir erkundigen uns, was es gerade Frisches auf dem Markt gibt, und plaudern ein wenig mit den Bauern. Viele unserer Mahlzeiten nehmen hier ihren Anfang – bei den Menschen, die unsere Lebensmittel anbauen und ernten. Wir schlendern über den Markt und füllen unsere Einkaufstaschen mit saisonalem Gemüse, das sich »spiralisieren« lässt (ein Wort, das sich zwar in keinem Wörterbuch findet, dafür aber in meinem ganz persönlichen Wortschatz). Eine bunte Palette an Gemüse wird auf dem Markt angeboten – rote Zwiebeln und Paprika, orangefarbene Karotten, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Gelbe und Rote Beten, grüne Zucchini, Pastinaken, Steckrüben, Gurken, Kürbis und sogar violette Kohlrabiknollen. Beim Gang über den Markt überlege ich mir bereits, was wir die kommende Woche über essen werden – »Garnelen nach griechischer Art« (Seite 253), »Puten-Picadillo mit »Nudeln« aus grüner Paprika« (Seite 50) oder vielleicht »Scharfsaure Suppe mit Daikon-Nudeln« (Seite 188)?

Ich erinnere mich noch gut an die erste Portion Zucchini-Nudeln meines Lebens. Meine Mutter, die Typ-1-Diabetikerin ist, experimentierte mit Rohkost. Dabei entdeckte sie die Technik des Spiralisierens und lud mich zu einem asiatisch angehauchten Gericht aus rohen Zucchini-Nudeln ein. Als ich die

knackigen grünen »Nudeln« auf meine Gabel drehte, hatte ich so meine Bedenken. Da ich in einer italienischstämmigen Familie aufgewachsen bin, war ich daran gewöhnt, Riesenportionen Spaghetti zu essen und knusprige, im Ofen aufgewärmte Weißbrotscheiben in die Saucenreste auf dem Teller zu tunken. Wie sollten rohe, aufgeschnittene Zucchini da mithalten können? Nun, dieses spiralisierte Essen änderte tatsächlich mein Leben.

Wer meine Geschichte kennt, weiß, dass ich an jenem Abend den Spiralschneider meiner Mutter mit nach Hause nahm (Danke, Mom!) und von da an pausenlos jedes Gemüse in Spiralstreifen schnitt, das ich in die Finger bekam. Nach drei Monaten kündigte ich meinen Job, startete meine Website *inspiralized.com* und machte das Spiralisieren zu meinem neuen Lifestyle. Ich hatte Glück – ich fand relativ schnell ein Publikum und schrieb bald darauf ein Kochbuch, das zum *New-York-Times*-Bestseller wurde, nämlich *Inspiralisiert – Nudeln, Reis und Snacks aus Gemüse*. Dass Zucchini-Nudeln eine derartige Wirkung entfalten können, daran habe ich nicht einmal im Traum gedacht. Wer sie noch nie probiert hat, wird schon beim ersten Mal genauso begeistert sein wie ich – versprochen! Und auch Sie werden schließlich alles zu Spiralstreifen verarbeiten.

Pasta liebe ich immer noch, doch das Spiralisieren hat nicht nur unsere Mahlzeiten im Kreise der Familie komplett verändert, sondern auch meinen Alltag und meine Koch- und Essgewohnheiten.





Früher bin ich nach dem Essen regelmäßig ins Wohnzimmer gegangen, um mich auf die Couch zu legen. Dort gab ich mich dann dem Food-Koma hin. Heute spaziere ich oft nach einer Mahlzeit mit spiralisiertem Gemüse voller Energie zusammen mit Lu einmal um den Block. Wir freuen uns über die letzten Sonnenstrahlen und schlendern runter zum Hudson River, wo wir den grandiosen Ausblick auf Manhattan genießen. Das ist nicht nur ein Verdauungsspaziergang, sondern auch eine gute Gelegenheit, um in Ruhe über den Tag zu sprechen.

Seit dem Erfolg von *Inspiralisiert* habe ich nicht eine einzige Portion »normale« Pasta in meiner Küche zubereitet. Wenn ich in einem Restaurant esse, bestelle ich schon mal frische Gnocchi in aromatischer Tomaten-Basilikum-Sauce und bitte den Kellner um eine weitere Portion Brot – damit ja keine Sauce auf dem Teller übrig bleibt! Ich werde niemals meine italienischen Wurzeln vergessen oder meine Geschmacksknospen vernachlässigen. Aber im Großen und Ganzen esse ich jetzt wesentlich ausgewogener als zu der Zeit, bevor ich den Spiralschneider kennenlernte (außerdem kann ich jetzt das Essen in einem Restaurant als »Recherche« verbuchen – sozusagen als Job-Bonus).

Die Entscheidung für einen Lifestyle mit »Clean-Eating« bringt Veränderungen mit sich. Alles in allem optimiert man sowohl Körper als auch Geist: Der Energielevel schießt in ungeahnte Höhen, die Stimmung steigt, die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich – und die Taille wird schlanker.

Durch das Spiralisieren änderte sich auch meine Einstellung zu gesundem Essen: Ich wähle nun vollwertige, gute Zutaten, anstatt mich mit lästigen Diätetails herumzuärgern. Entdeckt habe ich für mich dadurch die Mäßigung – das Konzept, den Körper von innen heraus zu nähren. Im Prinzip geht es also um eine Ernährungsumstellung, nicht um eine vorübergehende Diät.

Durch die Verwendung des Spiralschneiders esse ich durchweg leichtere und nahrhaftere Speisen, kann aber die Gerichte, die ich am meisten liebe (wie zum Beispiel Pasta!), und deren Geschmacksnoten, beibehalten. Als ich das Spiralisieren ernsthaft betrieb, verlor ich 15 Kilo Gewicht und erreichte mein Wohlfühlgewicht, das ich auch halten kann, ohne ständig panisch darauf zu achten, was ich gerade esse. Endlich habe ich mich von den Zwängen des Jo-Jo-Effekts bei Diäten und vom ewigen Kalorienzählen befreit.

Diese positiven Ergebnisse haben mich dazu angespornt, den Spiralschneider nicht mehr aus der Hand zu legen. Ich möchte immer neue Tricks, Kochmethoden, Zutaten und natürlich Rezepte mit meinen Leserinnen teilen. Beim Schreiben dieses Kochbuchs habe ich gründlich spiralisiert, heißt recherchiert. Sie wollen dünnere »Nudeln«? Lesen Sie auf Seite 15 nach. Sie haben Schwierigkeiten beim Spiralisieren von großen, festen Gemüsearten? Kein Problem, auch darum habe ich mich gekümmert (Seite 15). Ich habe neue Gemüsesorten entdeckt, die sich für den Spiralschneider eignen (Seite 46)! Dank des Feedbacks meiner Leserinnen habe ich zusätzliche Kategorien für die Rezepte eingeführt, beispielsweise »laktosefrei«, »ohne Kochen« oder »gut aufzubewahren« (Seite 23).

In diesem Buch werden Sie Gerichte unterschiedlicher Herkunft entdecken – thailändische, chinesische, griechische, kubanische – und natürlich italienische. Jedes Rezept lässt sich leicht an Ihre Vorlieben und Ernährungsgewohnheiten anpassen und ergibt eine komplette Mahlzeit. Sie können zum Beispiel einen herzhaften Salat wie »Gebratene grüne Tomaten mit Kohlrabi in Avocado-Mandelmilch-Dressing« (Seite 148) als Mittagessen wählen und sich für eine Portion Suppe zum Abendessen entscheiden (z. B. »Carnitas-Suppe aus dem Slow Cooker mit Chayote-Nudeln«, Seite 116).





Nicht nur Nudel- und Reisgerichte lassen sich mit dem Spiralschneider neu kreieren: Auch einfache Alltagsrezepte werden spannender. Nach der Lektüre dieses Buchs werden Sie Zutaten meisterhaft spiralisieren – von Apfel bis Zucchini.

Wenn meine Großeltern anrufen, um uns zum sonntäglichen Abendessen einzuladen, dann schnappen wir uns die Schlüssel, stürmen zur Tür hinaus und machen uns auf den Weg. Unterwegs

besorgen wir meist noch eine gute Flasche Chianti, Brunello oder Montepulciano (die Lieblingsweine meines Großvaters). Wir wissen, dass uns bei den Großeltern eine köstliche, mit viel Liebe zubereitete Mahlzeit erwartet. Wir stoßen auf die Gesundheit an und tun das, was wir am besten können – nämlich gemeinsam essen. Ich schätze diese Momente sehr. Doch am Montagabend wird mein Essen wieder »inspiralisiert« sein.

# »Inspiralisiertes« Kochen

## GRUNDLAGEN

Bevor Sie mit dem »inspiralisierten« Kochen loslegen, sollten Sie wissen, wie man einen Spiralschneider richtig handhabt. Folgende Definitionen sollen Ihnen dabei helfen:

### **Spiralschneider**

Ein Küchengerät, das Gemüse und Obst in Spiralstreifen verwandelt.

### **spiralisieren (in Spiralstreifen schneiden)**

Gemüse und Obst mit einem Spiralschneider in Spiralstreifen bzw. »Nudeln« verwandeln.

### **inspiralisieren**

- 1** Gerichte durch spiralisiertes Gemüse oder Obst gesünder und kreativer zubereiten.
- 2** Traditionelle Pasta, Nudeln und Reis durch spiralisiertes Gemüse oder Obst ersetzen.

### **inspiralisiert**

Ein Gericht, das mit spiralisiertem Gemüse oder Obst gesünder und inspirierender wird.

### **Was kann ich spiralisieren?**

Damit sich eine Gemüse- oder Obstsorte gut in Spiralform schneiden lässt, sollte sie...

- **keinen festen Kern und kein Fruchtfleisch mit großen, festen Samen haben.**
- **einen Durchmesser von mehr als 4 Zentimeter haben.**
- **mindestens 5 Zentimeter lang sein.**
- **kein zu weiches oder auch zu saftiges Fruchtfleisch haben.**

Es gibt Ausnahmen: Manche Gemüse- und Obstsorten lassen sich spiralisieren, ergeben aber keine formschönen »Nudeln«. So erfüllt die Aubergine alle Kriterien, wird aber aufgrund ihres schwammartigen Fruchtfleischs beim Spiralisieren zerschreddert. Paprikaschoten dagegen sind hohl, lassen sich aber wunderbar spiralisieren (mehr dazu auf Seite 47). Cantaloupe-Melonen, Kaki und einige andere Fruchtarten kann man ebenfalls spiralisieren, doch konzentriere ich mich in diesem Buch auf die gängigsten Produkte. Es steht Ihnen frei, selbst zu experimentieren und kreativ zu werden!



Fest steht: Verarbeiten Sie die in diesem Buch genannten Gemüse- und Obstarten, werden Sie immer ein ansprechendes Ergebnis erhalten.

## Welchen Spiralschneider verwende ich am besten?

Es gibt viele Arten von Spiralschneidern, mit denen sich unterschiedliche Ergebnisse erzielen lassen. Mit jedem dieser Geräte können Sie die Rezepte in diesem Buch nachkochen. Falls Sie noch keinen Spiralschneider haben und sich überlegen, ob sich die Anschaffung lohnt, habe ich ebenfalls eine Lösung für Sie: Lesen Sie sich den Tipp in der rechten Spalte durch. Fast alle Spiralschneider bestehen im Wesentlichen aus Plastik und lassen sich leicht säubern und pflegen. Erhältlich sind die Geräte in Küchenfachgeschäften, beim Discounter, in Supermärkten oder auch online – also ziemlich überall. Dabei gibt es zwei Hauptkategorien: Hand- und Standgeräte.

**Handgeräte:** Bei diesen Spiralschneidern drehen Sie das Gemüse- oder Obststück von Hand durch das Gerät. Die Geräte sind klein und eignen sich am besten für dünnes Gemüse wie Karotten, Zucchini und Gurken. Für den Anfang, wenn Sie sich noch kein größeres Gerät zulegen wollen oder keinen Platz in Ihrem Küchenschrank haben, erfüllen Handgeräte ihren Zweck. Auch auf Reisen sind sie aufgrund ihrer leichten Handhabe und Größe ideal.

**Standgeräte:** Diese Art von Spiralschneider steht stabil auf einer Arbeitsfläche. Dadurch lassen sich Gemüse- und Obstarten aller Größe und Form mühelos und gut verarbeiten. Die Gemüse- oder Obststücke werden dabei nicht direkt von Hand vorwärtsbewegt, sondern durch eine Kurbelumdrehung. Für Standgeräte benötigt man allerdings ein wenig Platz in der Küche und etwas mehr Zeit bei der Reinigung (siehe Seite 16).

Welches Gerät verwende ich nun? Nachdem ich bereits so ziemlich jedes am Markt erhältliche Modell ausprobiert hatte, beschloss ich, mein eigenes Gerät zu entwerfen und dafür die besten Elemente zu kombinieren: Herausgekommen ist dabei der »Inspiralizer«, den Sie auf *Inspiralized.com* bestellen können. Doch im Endeffekt ist es immer auch eine Frage des Geschmacks – den perfekten Spiralschneider, der allen gefällt, gibt es nicht.

---

**Wer noch keinen Spiralschneider hat und die Rezepte in diesem Buch dennoch ausprobieren möchte, hat verschiedene Möglichkeiten: Mit einem Gemüsehobel, einem Julienneschneider, einem normalen Gemüseschäler, einem Messer oder mit den größten Löchern einer Vierkantreibe lassen sich aus allen Gemüsearten »Nudeln« produzieren. Es dauert zwar etwas länger als mit dem Spiralschneider, lässt sich aber bewerkstelligen.**

---

## Wie funktioniert das Spiralisieren?

Sie gehen beim Spiralisieren folgendermaßen vor:

### GEMÜSE ODER OBST VORBEREITEN

Zuerst bereiten Sie das Gemüse oder Obst für das Spiralisieren vor. Der Einführungstext zu jedem Produkt erläutert, welche Schritte dazu nötig sind.

Im Allgemeinen müssen die Enden des Gemüse- oder Obststücks entfernt werden, sodass es auf beiden Seiten flach und gleichmäßig geformt ist. Dadurch lässt sich das Stück sicher am Spiralschneider fixieren. Spannt man es schief ein, wackelt das Stück und fällt herunter – und letztlich kommen dabei keine formschönen »Nudeln« heraus.

Bei Äpfeln, Birnen, Beten (falls sie schön rund geformt sind) oder Paprikaschoten müssen Sie die Enden nicht vorher abschneiden, da sich das Obst bzw. Gemüse gut in das Gerät einspannen lässt.



Falls die Schale nicht essbar oder unangenehm ist (wie bei der knubbligen Sellerieknolle), sollte das Produkt vor dem Spiralisieren geschält werden. Eine essbare Schale, die Sie mitessen möchten, muss natürlich nicht entfernt werden.

Halbieren sollten Sie das Gemüse- oder Obststück, wenn es länger als 15 Zentimeter ist. Manche Gemüsearten sind rund, groß und schwer und lassen sich nur mit Mühe in den Spiralschneider einspannen. In diesem Fall schneiden Sie einfach die Kanten ab, sodass ein quaderförmiges Stück mit maximal 13 Zentimeter Durchmesser entsteht. Die abgeschnittenen Teile können Sie in einem anderen Rezept verwenden oder als Snack verzehren.

## DIE RICHTIGE KLINGE AUSWÄHLEN

Verwenden Sie ein Gerät mit mehreren Messereinsätzen, dann erhalten Sie je nach Klinge andere Gemüse- oder Obststreifen. Alle Spiralschneider produzieren ähnliche Formen und haben Klingen, die ich hier A, B, C und D nenne.

**KLINGE A:** Ergibt flache, bandartige »Nudeln«, wie Pappardelle.

**KLINGE B:** Ergibt dickere »Nudeln«, wie Bucatini oder Fettuccine.

**KLINGE C:** Ergibt »Nudeln« in Linguine-Form.

**KLINGE D:** Ergibt »Nudeln« in Spaghetti-Form oder bei manchen Modellen auch in Form von Capelli-d'angelo (Engelshaarpasta). Wenn Ihr Gemüse weniger als 4 Zentimeter Durchmesser hat, verwenden Sie am besten diese Klinge. Sollten Sie einen Spiralschneider mit drei Klingen besitzen, nehmen Sie stattdessen **KLINGE C**.

Beim »Inspirizer« werden diese Buchstaben am Knopf angezeigt, mit dem die Klingen gewechselt werden. Bei anderen Modellen sehen Sie in der Anleitung nach, mit welcher Klinge sich welches Ergebnis erzielen lässt. Die meisten haben entweder eine kammförmige Schneide mit Zähnnchen oder

eine Schneide mit dreieckigen Zacken. Je kleiner der Abstand zwischen den Zähnnchen oder je kleiner die Zacken, desto dünner werden die »Nudeln«. Die Klinge ohne Zacken ist immer **KLINGE A**. Keine Sorge: Bei jedem Rezept in diesem Buch steht dabei, welche Klinge Sie dafür verwenden sollten.

---

**Mit einem Trick lässt sich die Breite der Gemüse- oder Obststreifen variieren, ohne dass man gleich die Klinge auswechseln muss. Das ist praktisch, wenn man zum Beispiel Capelli-d'angelo-Spaghetti liebt und keinen Spiralschneider mit KLINGE D zur Hand hat oder eine dicke Pastasauce gekocht hat und dazu eine kräftigere Gemüse-Nudel essen möchte. Man muss beim Drehen lediglich etwas mehr oder weniger Druck auf das Gemüsestück ausüben. Für dünnere »Nudeln« drehen Sie langsam und vorsichtig mit wenig Druck, für dickere »Nudeln« spiralisieren Sie schneller und mit mehr Druck. Die Technik funktioniert mit jeder Klinge.**

---

## Und los geht's!

Sie haben das Gemüse oder Obst vor sich liegen, das spiralisiert werden soll, und die Klinge ausgewählt? Werfen Sie nun einen Blick in die Gebrauchsanleitung Ihres Geräts: Falls Sie ein Standgerät haben, muss das Gerät auf der Arbeitsfläche fixiert werden. Dann wird das Gemüse oder die Frucht eingespannt, indem man das Stück erst mittig über der zentralen Schneide anbringt und dann das andere Ende mit den Zacken des Griffs fixiert.

Jetzt können Sie loskurbeln! Falls die »Nudeln« eher halbmond- statt spiralförmig werden, liegt das höchstwahrscheinlich daran, dass das Gemüse- oder Obststück verrutscht ist und nicht mehr mittig vor der Schneide liegt, sodass es unregelmäßig geschnitten wird. Nehmen Sie das Gemüse heraus und setzen Sie es wieder mittig ein.

Steht in der Zutatenliste eines Rezepts hinter der Klingensbezeichnung der Zusatz »gekürzt«, dann schneiden Sie die »Nudeln« mit einer Küchenschere so zurecht, dass keine superlangen Exemplare dabei sind. Wichtig ist dies, wenn Sie für Kinder kochen: Die Kinder spielen sonst eher mit den langen »Nudeln« und können sie nicht so gut kauen.

Die »Nudeln« schneiden Sie zurecht, nachdem Sie das Gemüse oder die Frucht spiralisiert haben oder alle paar Sekunden während des Vorgangs.

### SO WIRD DER SPIRALSCHNEIDER GEREINIGT

Mit der richtigen Bürste (siehe Seite 21) lässt sich der Spiralschneider kinderleicht reinigen. Halten Sie das Gerät einfach unter fließendes Wasser und bürsten Sie die Klingen mit etwas Spülmittel in einer kreisförmigen Bewegung sauber.

Reinigen Sie den Spiralschneider immer direkt nach der Verwendung, damit er keine Flecken bekommt und sich nicht verfärbt. Nach dem Abspülen lassen Sie ihn auf einem Abtropfgitter trocknen. Oder Sie tupfen ihn vorsichtig mit einem Geschirrtuch oder mit Küchenpapier trocken.

### Wie verarbeite ich die Gemüse-Nudeln?

Bei den Rezepten in diesem Buch spielen die spiralisierten Produkte in einem Gericht manchmal die Haupt-, ein anderes Mal eine Nebenrolle. Doch Textur, Geschmack und Nährstoffe des Produkts sind immer entscheidend.

Spiralisiertes Gemüse lässt sich am besten anstelle von Pasta oder Nudeln verwenden. Wenn die Portion Gemüse-Spaghetti oder Gemüse-Pad Thai, die vor Ihnen steht, nicht nur kalorien- und kohlenhydratarm ist, sondern auch noch köstlich schmeckt, werden Sie bestimmt nicht zögern zuzugreifen.

Weitere Verwendungsmöglichkeiten sind Suppen und Eintöpfe, Salate, Aufläufe, Schmorgerichte,

Frühstücksspeisen und Gebäck. Aber es geht hier nicht nur um Gemüse-Nudeln...

### GEMÜSE-REIS

Wie wäre es denn mit »Gebratener Daikon-Reis mit Ingwer-Krabbenfleisch (Seite 191) oder einer Hühnersuppe mit Sellerie-Reis (Seite 108)? Mit Sellerie-Reis? Ja, warum nicht! Normaler Reis lässt sich wunderbar durch »Reis« aus spiralisiertem Gemüse ersetzen.

Um Gemüse-Reis zu erhalten, spiralisieren Sie das Gemüse zunächst mit **KLINGE C** oder **KLINGE D**. Füllen Sie die Spiralstreifen dann in eine Küchenmaschine und drücken Sie die Pulse-Taste in 3-Sekunden-Intervallen, bis die Streifen reisförmig aussehen. Gehen Sie dabei vorsichtig vor, sonst bleibt zum Schluss lediglich geschreddertes Gemüse oder Gemüsebrei übrig. Sollten sich einige Stücke nicht richtig zerkleinern lassen, dann nehmen Sie die Stücke heraus und zerkleinern Sie sie später separat.

Bei manchen Gemüse-Reis-Sorten entsteht während des Zerkleinerns in der Küchenmaschine viel überschüssige Flüssigkeit, die vor der Verwendung im Rezept unbedingt entfernt werden sollte. Reis aus Daikon-Rettich, Jicama (Yambohne), Speiserüben oder Zucchini legen Sie deshalb am besten auf ein trockenes Geschirrtuch oder eine doppelte Lage Küchenpapier und drücken ihn dann vor dem Kochen über der Spüle aus.

### Gemüse, das sich gut zu »Reis« verarbeiten lässt

- Bete
- Kohlrabi
- Butternusskürbis
- Pastinake
- Daikon-Rettich
- Speiserübe
- Jicama (Yambohne)
- Steckrübe
- Karotte
- Süßkartoffel
- Knollensellerie
- Zucchini

## GEMÜSE-NUDELNESTER

Aus spiralisiertem Gemüse lassen sich Gemüse-Nudelnester herstellen. Sie bilden die Basis für so leckere Snacks wie Sandwiches oder Minipizzen. Natürlich schmecken Gemüse-Nudelnester auch einfach pur. Wetten, dass Sie nicht auf die Idee gekommen wären, dass es einen Avocado-Toast (Seite 170) aus Gemüsestreifen gibt? Im Grunde kann man für diese kohlenhydratarmen »Nudelnester« jedes Gemüse verwenden, das sich spiralisieren lässt. Am besten eignen sich dazu jedoch stärkereiche Gemüsesorten wie Pastinake, Steckrübe, Kartoffel oder Süßkartoffel.

Für Gemüse-Nudelnester spiralisieren Sie zuerst das Gemüse mit **KLINGE C** oder **KLINGE D**. Salzen und pfeffern Sie die Gemüsestreifen und braten Sie sie dann in einer mittelgroßen Pfanne mit Antihafbeschichtung in etwas Olivenöl, bis sie gar sind. Danach dämpfen Sie die Gemüse-Nudeln noch eine Weile bei kleiner Hitze und aufgelegtem Deckel.

Geben Sie die Gemüse-Nudeln dann in eine mittelgroße Schüssel und vermengen Sie sie gut mit einem verquirlten Ei.

Anschließend füllen Sie die Gemüsestreifen in runde Auflaufförmchen oder in ähnliche kleine, ofenfeste Formen, belegen diese mit Alufolie, Back- oder Butterbrotpapier und drücken die »Nudeln« mit der Handfläche oder mit einer Konservendose noch einmal in die Form hinein. Danach stellen Sie die Förmchen in den Kühlschrank und lassen sie mindestens 15 Minuten ruhen.

Erhitzen Sie nun 1 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne mit Antihafbeschichtung und stürzen Sie die »Nudelnester« in die Pfanne, sobald das Öl zu glänzen beginnt. Die Gemüse-Nudelnester werden im Öl 5 bis 7 Minuten scharf angebraten, bis sie auf beiden Seiten knusprig zusammengebacken und appetitlich gebräunt sind. Und schon sind die »Nudelnester« servierfertig!

## AUSSTATTUNG DER »INSPIRALISIERTEN« KÜCHE

Ja, nun steht der Spiralschneider bereit. Aber wie sieht es mit dem Rest der Küche aus? Eine gute Ausstattung, was Vorräte und Kochutensilien betrifft, ist ganz entscheidend für das Ergebnis. Ansonsten kann das Kochen frustrierend sein. Schauen wir zuerst einmal in den Vorratsschrank!

### Vorräte

Falls Sie regelmäßig kochen, sollten Sie einmal im Monat in Ihrem Vorratsschrank nachsehen, ob Ihnen bald etwas ausgeht oder ob Sie etwas gar nicht verwenden. Vielleicht inspirieren Sie ja gerade die nicht verwendeten Produkte zu etwas Neuem! Fest steht: Wer die wichtigsten Zutaten zur Hand hat, dem wird es nicht so ergehen wie mir. Ich hatte schon angefangen zu kochen, als mir auffiel: »Oh, nein! Ich habe keine Tomatenkonserven mehr!« *Non bene* – das kann ich sagen. Viele der im Folgenden aufgeführten Produkte sind Standards und nicht nur für »inspiralisierte« Gerichte.

**Natives Olivenöl extra:** Ein herzgesundes Fett, mit dem ich am liebsten koche. Wer nur ein Öl beim Kochen verwendet, sollte natives Olivenöl extra nehmen. Wählen Sie ein mild schmeckendes Qualitätsprodukt. Es ist seinen Preis wert.

**Natives Kokosöl:** Aufgrund seines dezenten Geschmacks eignet sich dieses Öl hervorragend für pfannengerührte Gerichte. Außerdem ist es ein idealer Lieferant von gesunden Fettsäuren. Kokosöl können Sie auch für die Schönheitspflege verwenden, beispielsweise für Gesichtsmasken und als Feuchtigkeitsspender für die Haut. Bei niedrigen Temperaturen ist Kokosöl fest; vor der Verarbeitung wird es in der Mikrowelle oder direkt in der Pfanne geschmolzen.





**Konserven mit verschiedenen Hülsenfrüchten (z. B. schwarze und weiße Bohnen, Kidneybohnen, Kichererbsen):** Wer Bohnen im Vorratsschrank hat, kann schnell eine eiweißreiche Mahlzeit auf den Tisch zaubern. Achten Sie auf den Zusatz »ohne Salz« und spülen Sie die Bohnen vor der Verwendung gründlich ab.

**Salzarme Hühner-, Rinder- und Gemüsebrühe:** Brühe braucht man immer – ob für Suppen, Schmorfleisch oder Saucen. In Brühe gekochte Hülsenfrüchte schmecken zudem aromatischer.

**Sesamol:** Ein Muss bei vielen asiatischen Gerichten. Für das besondere Aroma benötigt man von dem intensiv schmeckenden Öl nur 1 oder 2 Teelöffel!

**Mandeln, Kerne, Nüsse (z. B. Wal-, Pekan- und Cashewnüsse):** Sie sind vielseitig einsetzbar – ob für eine knackige Struktur, als Snack oder zum Garnieren. Außerdem stecken sie voller gesunder Fette, Proteine und Antioxidanzien.

**Samen (z. B. Hanf, Chia, Sonnenblumen):** Diese Superfoods lassen sich als nahrhafter Zusatz in Desserts, Dressings oder Gebäck verwenden. Ich liebe besonders den angenehm nussigen Geschmack von Hanfsamen, die auch in einigen meiner Rezepte zum Einsatz kommen. Sie stellen eine hervorragende Quelle für Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium und Ballaststoffe dar.

**Salzarme Sojasauce:** Sie ist ein unverzichtbarer Bestandteil asiatischer pfannengerührter Gerichte und Suppen und eignet sich wunderbar, um Speisen einen Hauch von Umami zu verleihen. Normalerweise enthält Sojasauce Gluten: Wer sich glutenfrei ernährt, sollte nach einer geeigneten Marke Ausschau halten oder Alternativen wie Tamari und Coconut Aminos (Sojasaucenersatz) wählen.

**Mehle (z. B. Tapioka, Kokosmehl, gemahlene Mandeln):** Ob Sie sich glutenfrei ernähren oder Ihre Mahlzeiten nährstoffreicher gestalten wollen – diese kaum verarbeiteten weizenfreien Mehle muss man im Vorratsschrank haben. Sie weisen einen niedrigen glykämischen Index auf, weshalb der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr nicht Achterbahn fährt.

**Essig (z. B. Rotwein-, Reis-, Balsamico-, Apflessig):** Mit einer guten Auswahl verschiedener Essigsorten können Sie im Handumdrehen delikate Marinaden, Glasuren und Saucen für Gemüse und eiweißreiche Produkte zaubern.

**Getrocknete Kräuter und Gewürze:** Basilikum, Chiliflocken, Chilipulver, Currypulver, Knoblauchpulver, Koriander, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Majoran, Oregano, Paprikapulver, Petersilie, Rosmarin, Thymian und Zwiebelpulver sind wichtige Gewürze, die ich quasi täglich beim Kochen verwende. Sie aromatisieren Speisen auf gesunde, kalorienarme Weise.

**Meersalz und Pfefferkörner (in der Mühle):** Frisch gemahlen sind Pfefferkörner und Salz ergiebiger und schmecken intensiver. Außerdem enthalten die Produkte im Ganzen weniger Zusatzstoffe!

**Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Rosinen, Cranberrys):** Trockenfrüchte peppen auch noch den langweiligsten Salat auf, lassen sich aber ebenso gut als süßer Snack naschen.

**Fertigsaucen aus dem Glas (z. B. Tomaten-Basilikum-Sauce, Teriyaki-Sauce):** Wenn keine Zeit bleibt für eine selbst gekochte Sauce, kann man auch gesunde Saucen aus dem Glas verwenden. Achten Sie darauf, dass die Fertigprodukte keine Zusatzstoffe oder verarbeitete Zutaten wie Milchprodukte, Xanthan oder Zucker enthalten.

**Worcestershiresauce:** Für deftige Eintöpfe und sommerliche Grillgerichte ist diese Sauce ein Muss.

**Kokosmilch:** Ich koche gern mit vollfetter Kokosmilch. Wer allerdings auf Kalorien und den Fettgehalt achtet, kann ebenso gut eine fett-reduzierte Variante verwenden. Kokosmilch eignet sich zum Marinieren von Hühnerfleisch, als Curry- und Suppenzutat oder zum Aromatisieren von Saucen. Kokoscreme ist ideal als Sahneersatz für Saucen und liefert außerdem gesunde Fettsäuren und hydratisierende Elektrolyte. Um Kokoscreme herzustellen, lässt man eine Dose vollfette Kokosmilch mindestens 24 Stunden im Kühlschrank stehen, ohne sie zu bewegen. Nach dem Öffnen schöpft man vorsichtig die weißen, festen Stücke an der Oberfläche ab – dies ist die Kokoscreme. Die restliche Flüssigkeit kann man wegschütten oder anderweitig verwenden. Aus einer Dose (ca. 400 ml) lassen sich etwa 150 Gramm Kokoscreme gewinnen.

**Tahini:** Dieses meist in Pastenform verkaufte Würzmittel wird aus gemahlenden Sesamsamen hergestellt. Es ist eine meiner Lieblingszutaten: Ich brate spiralisiertes Gemüse, gebe Quinoa dazu und träufle etwas Tahini und Zitronensaft darüber – schon habe ich eine schnelle, einfache und aromatische Mahlzeit.

**Nussbutter:** Saucen auf Nussbutterbasis (wie die thailändische Erdnussbuttersauce) sollte man mit einer feinen Butter ohne Zuckerzusatz herstellen. Mandelbutter mag ich am liebsten, aber Erdnuss- und Cashewbutter schmecken ebenfalls lecker. Verwenden Sie einfach Ihre Lieblingsorte!

**Currypaste (rot und grün):** Currypasten braucht man selbstverständlich für Currys. Sie eignen sich aber auch als Marinade für Gemüse und als Zutat in Joghurtsaucen oder Fleischbällchen.

**Nährhefeflocken:** Mit dieser vielseitigen veganen Zutat kann man Speisen ohne Käse eine Käse-Note verleihen. Sie lassen sich in Saucen einrühren oder einfach wie Käse über den Salat streuen.

**Gesunde »Körner«:** Nach dem Genuss von Quinoa, Linsen, Dinkel und Gerste (Perlgraupen), die nachhaltige Quellen von Eiweiß und Nährstoffen sind, fühlt man sich satt und zufrieden.

**Ahornsirup/Honig:** Diese Süßungsmittel habe ich immer vorrätig, um Gebäck und Dressing zu süßen.

**Dijon-Senf mit ganzen Körnern:** Dijon-Senf von guter Qualität lässt sich vielseitig verwenden – für pikantes Gebäck und Vinaigrette, für eine Kruste auf Fisch und Fleisch oder als Brotbelag. Er ist kalorienarm und verleiht Gerichten eine deftige Note!

**Dosentomaten (geschält im Ganzen, stückig, fein gehackt) und Tomatenmark:** Dosentomaten, die in Saucen, Suppen, Eintöpfen, Schmorgerichten und anderen Speisen verwendet werden, sind für Ihren Vorratsschrank unverzichtbar. Sehr praktisch sind sie im Winter, wenn man keine aromatisch schmeckenden Tomaten bekommt. Beim Kauf wählen Sie möglichst Produkte ohne Salzzusatz.

**Olivenöl-Kochspray:** Das Olivenöl aus der Spraydose lässt sich genauer und viel sparsamer dosieren. Für Gemüse-Nudeln wie zum Beispiel spiralisierte Zucchini, die nur ein paar Spritzer Öl zum Anbraten benötigen, ist Kochspray äußerst praktisch.

**Konserven mit hellem Thunfisch (im Saft):** Thunfisch ist eine gut einsetzbare Proteinquelle, hat nur wenige Kalorien und steckt voller essenzieller Omega-3-Fettsäuren. Für eine schnelle Mahlzeit vermischt man den Thunfisch einfach mit Zucchini-Nudeln, Zitronensaft und Chiliflocken.



## Zusätzliche Vorräte

Diese Zutaten muss man nicht unbedingt haben, aber wer häufiger kocht, sollte sie sich besorgen.

**Gemahlene Leinsamen:** Sie lassen sich über Salate streuen und ins Müsli mischen, schmecken nussig, haben eine besondere Textur und sind reich an Antioxidanzien und Omega-3-Fettsäuren.

**Glutenfreie Haferflocken:** Sie eignen sich als Frühstücks- und Cookiezutat, für Fleisch- oder Gemüsebällchen oder als Semmelbrösel-Alternative.

**Weitere Gewürze:** Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver, Garam Masala, Ingwerpulver, Kräuter der Provence, Kurkuma, Muskatnuss, Zimt.

## Geräte

Ich bin versessen auf Küchengeräte und besitze ziemlich alles – vom 4-Minuten-Pizza-Maker bis zum Erdbeer-Entstieler. Diese beiden Küchenhelfer braucht man nicht in einer »inspiralisierten« Küche. Doch einige Geräte sind sehr praktisch.

**Wok:** Ich benutze meinen Wok, wenn ich für mehr als zwei Personen koche. So fallen die »Nudeln« nicht zusammen und zerkochen nicht.

**Küchenmaschine:** Für einige Rezepte benötigen Sie eine Küchenmaschine, mit der Sie Saucen und Dressings zubereiten können. Manchmal könnte man die Zutaten auch mit dem Messer klein schneiden und vermengen, aber eine Küchenmaschine lohnt sich fast immer. Außerdem kann man damit spiralisierten »Reis« zubereiten!

**Küchenzangen:** In der »inspiralisierten« Küche muss das Gemüse häufig gewendet werden. Dazu braucht man eine schmale, stabile Küchenzange. Ich bevorzuge eine Zange aus Edelstahl mit Plastikgriff.

**Gemüseschäler:** Viele Gemüsearten müssen vor dem Spiralisieren geschält werden. Manche Gemüse haben eine harte, knubblige Schale, die sich nur schwer entfernen lässt. Deshalb empfehle ich einen stabilen Schäler mit Plastikgriff und Edelstahlklinge.

**Topfbürste mit Knauf:** Auf Seite 16 erkläre ich, wie man den Spiralschneider am besten reinigt. Ich benutze dafür eine runde Bürste mit kräftigen Borsten. Achtung: Versuchen Sie erst gar nicht, die Klingen mit einem normalen Schwamm zu reinigen.

**Küchenmesser von guter Qualität:** Als ich mit dem Spiralisieren anfang, kaufte ich mir als Erstes ein richtig scharfes, gutes Küchenmesser. Es tat sich für mich damit eine völlig neue Welt auf: Das Vorbereiten der Zutaten machte viel mehr Spaß!

**Bratpfanne mit Antihafbeschichtung:** Damit die Gemüse-Nudeln nicht am Topf- oder Pfannenboden anhängen und zerreißen, brate ich sie ausschließlich in Pfannen mit Antihafbeschichtung. Beim Kauf sollte man auf eine PFOA-freie (Perfluorooctansäure) Antihafbeschichtung achten.

## WIE VERWENDET MAN DIESES KOCHBUCH?

Als ich zum ersten Mal mit einem Spiralschneider nach Hause kam, wollte ich sofort loslegen. Sicher geht es Ihnen ähnlich, und Sie können es kaum erwarten, die Rezepte in diesem Buch auszuprobieren. Doch bevor es losgeht, habe ich noch ein paar Tipps. Mit diesem Buch will ich Sie nämlich nicht nur über alle Themen rund ums Spiralisieren informieren, sondern auch darauf vorbereiten. Ich möchte, dass Sie sich ohne Hindernisse mitten hineinstürzen können. Daher habe ich das Buch für Sie benutzerfreundlich gestaltet.

Die Rezepte in diesem Buch sind nach der jeweiligen Gemüse- oder Obstart zusammengefasst, nicht nach Art des Gerichts wie in *Inspiralisiert*.

Das Apfel-Kapitel umfasst zum Beispiel Rezepte mit spiralisierten Äpfeln. So können Sie Produkte verwenden, die gerade Saison haben und frisch auf dem Markt sind – oder Sie nehmen das, was Sie gerade im Haus haben. Ich empfehle Ihnen, sich einfach durch die ganze Produktpalette zu kochen!

Jedes Rezept beinhaltet die Rubrik »Funktioniert auch mit«. Hier führe ich weitere Gemüse- und Obstarten an, die für das jeweilige Rezept ebenfalls geeignet sind. Im Rezept »Stängelkohl mit Wurst und Pastinaken-Nudeln« (siehe Seite 174) bestehen die »Nudeln« aus spiralisierten Pastinaken. Das Rezept würde jedoch genauso mit Butternusskürbis, Steckrübe oder Knollensellerie funktionieren. Diese Flexibilität liebe ich – man sieht die Produkte plötzlich mit anderen Augen und traut sich, Neues auszuprobieren. Durch einen Austausch wird so aus einer schlichten Tomaten-Basilikum-Zucchini-Pasta vielleicht eine Sellerie- oder eine Süßkartoffel-Pasta. Obwohl den Zucchini das letzte Kapitel in diesem Buch gewidmet ist, eignen sie sich hervorragend als Einstieg. Wer sich mit dem Spiralisieren von Zucchini vertraut gemacht hat, begreift das Potenzial, das im Einsatz des Spiralschneiders steckt.

Die spiralisierten Zutaten sind in jedem Rezept kursiv hervorgehoben, zum Beispiel:

**2 mittelgroße Zucchini, mit KLINGE C in Spiralstreifen geschnitten, gekürzt**

Dies bedeutet, dass das Gemüse spiralisiert werden soll, bevor Sie mit dem Kochen beginnen. Auch das Vorbereiten der anderen Zutaten geschieht vor dem eigentlichen Kochen.

Verwenden Sie stets die angegebene Klinge zum Spiralisieren. Sollen die Gemüsestreifen zu Gemüse-Reis weiterverarbeitet werden, wird dies extra angegeben. Steht das Hauptgemüse in der Zutatenliste ohne Klingenangabe, folgt die entsprechende

Anweisung im Rezepttext, da die Zubereitung zu einem bestimmten Zeitpunkt erfolgt. Dies ist der Fall bei Gemüse-Nudelnestern oder makkaroniartigen Gemüse-Nudeln wie bei »Großmutter's Thunfisch-Makkaroni-Salat« (siehe Seite 62).


Auch wenn in einem Rezept eine längere Kochzeit nötig ist, ändert sich die Reihenfolge: Anstatt zu Beginn alles fertig vorzubereiten (*mise en place*), verschiebt man, um Zeit zu sparen, das Spiralisieren auf den Zeitpunkt, an dem eine andere Zutat vor sich hin köchelt. Allgemein rate ich dazu, ein Rezept zuerst ganz durchzulesen und die Zutaten vorzubereiten. So müssen Sie nicht mitten im Kochen mit dem Ausruf »Oh, ich hab vergessen, den Knoblauch zu hacken!« den Herd ausschalten. Das Kochen wird dadurch harmonischer und entspannter.


## Hinweise


Jedes Rezept enthält eine Reihe von Hinweisen:

### SCHWIERIGKEITSGRAD

Die Spiralenanzahl zeigt an, wie schwierig das Rezept ist.

 **Eine Spirale:** Leicht; ohne oder nur mit wenig Kochen verbunden, einfaches Spiralisieren.

 **Zwei Spiralen:** Mittelschwer; etwas mehr Vorbereitungs- und Kochzeit erforderlich.

 **Drei Spiralen:** Schwieriger; mehrere Arbeitsschritte und Zubereitungsverfahren sind für das spiralisierte Gemüse erforderlich.

Lassen Sie sich von einem Rezept mit drei Spiralen nicht abschrecken: Es bedeutet vor allem, dass die Zubereitung etwas länger dauert, da es mehrere zusätzliche Arbeitsschritte umfasst. Bei jedem Rezept ist angegeben, wie lange Vor- und Zubereitung dauern. So können Sie sich darauf einstellen.

## Kennzeichnung der Rezepte

Wenn Sie einer bestimmten Ernährungsweise folgen, können Sie sich bei jedem Rezept an den entsprechenden Kategorien orientieren, die rechts oben neben dem Rezepttitel genannt werden:

**vegan**

**vegetarisch**

**glutenfrei**

**paläo**

**laktosefrei (opt.):** Das in der Zutatenliste angegebene Milchprodukt ist optional und kein unverzichtbarer Bestandteil des Gerichts. Sie können es ohne großen Geschmacksverlust weglassen.

Ich habe den jeweiligen Rezepten auch einige Hinweise angefügt, die nicht direkt mit der Ernährungsform zusammenhängen. So erfahren Sie auf einen Blick mehr über jedes Gericht:

**kalorienarm:** Weniger als 300 Kalorien pro Portion.

**ohne Kochen:** Die Zutaten müssen nicht gekocht, sondern lediglich zusammengestellt werden.

**gut aufzubewahren:** Das bereits spiralisierte Gemüse oder Obst lässt sich im Kühlschrank lagern und später verarbeiten (vielleicht bereiten Sie praktischerweise gleich eine Portion extra zu).

**One Pot:** Wird in nur einer Pfanne oder einem Topf zubereitet, sodass weniger Abwasch anfällt.

Alle Rezepte enthalten Nährwertangaben. Kalorien, Fett, Salzgehalt, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Zucker und Eiweiß werden aufgelistet.

## Ein Hinweis zum Salz

Meiner Meinung nach sollte man Salz immer nach Geschmack zufügen, dabei aber – zumindest am Anfang – sparsam vorgehen! Nachsalzen kann man später immer noch. Zu viel Salz jedoch wieder aus einem Essen herauszunehmen, ist unmöglich. Wer für andere Leute kocht, sollte zudem bedenken, dass sich die Geschmacksknospen der Menschen zum Teil stark unterscheiden. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Buch, abgesehen von einigen Backwaren, nur bei wenigen Rezepten exakte Angaben zu Salzmengen. Allerdings weise ich gesondert darauf hin, wenn ein Gericht »großzügig« gesalzen werden soll, und rate fast immer dazu, zunächst zu probieren und dann erst nach Belieben nachzuwürzen. Das Abschmecken ist eine wichtige Angelegenheit und sollte nicht vergessen werden! Tauchen Sie dazu einen Löffel in das Dressing oder die Sauce, probieren Sie und würzen Sie dann, falls nötig, nach. Achten Sie darauf, wie viel Salz Sie zugeben. Sie wissen ja: Zu viel Salz fördert Bluthochdruck!

Jetzt habe ich Sie in meine Geheimnisse rund ums Spiralisieren eingeweiht! Kochneulinge werden beim ersten Versuch erstaunt feststellen, wie leicht sie mit dem Spiralschneider eine nahr- und schmackhafte Mahlzeit zubereiten können – und die erfahrenen Köche erweitern mit dieser Kochtechnik ihr Repertoire um eine fantastische Neuheit.

Wenn Sie mit diesem Buch »arbeiten«, werden Sie feststellen, dass ich großen Wert darauf gelegt habe, dass alle Rezepte unkompliziert zuzubereiten sind und jeweils eine vollständige, sättigende Mahlzeit ergeben, die man immer wieder gern zubereitet.

Mein persönlicher Wunsch ist es, dass die Rezepte in diesem Spiralschneider-Kochbuch viel und oft zubereitet werden und zu einem festen Bestandteil Ihrer Speisekarte werden. Sind Sie bereit? Dann ist es Zeit, den Spiralschneider hervorzuholen!