

Daniel
Wiechmann

Abnehmen mit dem SPIRALSCHNEIDER

Leckere Low-Carb-
Gerichte aus Gemüse

riva

1

Leute, esst mehr Gemüse!

In diesem Kochbuch erweitern wir Ihre Low-Carb-Rezeptsammlung um 39 Rezepte, mit denen Sie sich ohne großen Aufwand ausgewogen und gesund ernähren können und die Ihnen quasi nebenbei dabei helfen, abzunehmen – dem Low-Carb-Prinzip sei Dank. Unser wichtigstes Küchenwerkzeug dabei? Der Spiralschneider. Mit ihm lassen sich in Sekundenschnelle aus Karotten, Zucchini und Co. leckere Gemüsenudeln schnitzen, die dafür sorgen, dass der Gemüseanteil in unserer Nahrung endlich auf das Niveau steigt, auf dem er sein sollte (und früher auch einmal war).

Im Grunde ist das Low-Carb-Prinzip nichts weiter als die Rückbesinnung auf die klassische Ernährungspyramide. Bei dieser besteht die Basis ja auch aus Gemüse und Obst. Erst dann kommen Vollkorn und Reis, Milchprodukte, Fisch und Fleisch sowie – an der Pyramidenspitze – Fett und Zucker.

Warum Low-Carb beim Abnehmen hilft

Low-Carb-Ernährung ist vereinfacht ausgedrückt die Reduzierung des Kohlenhydratanteils in der Nahrung. Doch was genau passiert in unserem Körper, wenn man das macht? Zullererst: Kohlenhydrate sind an sich nicht schlimm. Im Gegenteil. Unser Körper, vor allem unser Gehirn, braucht Kohlenhydrate. Bei Kohlenhydraten handelt es sich um Zuckerverbindungen (Saccharide), die ein wichtiger Energielieferant sind. Doch Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat. Es gibt Einfachzucker (z. B. Fruchtzucker) und Mehrfachzucker (z. B. in Vollkornprodukten). Erstere liefern besonders schnell Energie, machen aber kaum und nicht so lange satt wie die Mehrfachzucker. So richtig spannend wird die Sache mit den Kohlenhydraten aber, wenn sie unserem Körper fehlen. Wie bereits gesagt, braucht unser Körper Kohlenhydrate. So sehr, dass er für Notzeiten immer eine Kohlenhydratreserve bereithält: in Form von Fett. Durch die sogenannte Ketose ist unser Körper in der

Lage, Fettzellen in Zucker umzuwandeln und sich so die Energie zu holen, die er tagtäglich benötigt. Und genau da setzt das Low-Carb-Prinzip an. Indem der Körper nicht genügend Kohlenhydrate (KH) durch die Nahrung bekommt, muss er den Fettstoffwechsel aktivieren. Halleluja. Besonders nachhaltig ist die Wirkung der Ketose, wenn man die Kohlenhydrate am Abend weglässt und sich anschließend im wahrsten Sinne des Wortes schlank schläft.

Bis hierher klingt alles prima, doch jetzt kommt die erste schlechte Nachricht: Wer wirklich abnehmen will, der muss noch ein bisschen mehr tun, als nur seine Ernährung umzustellen. Low-Carb allein reicht nicht (ganz).



Wie man wirklich abnimmt (Oder: warum klassische Diäten nicht funktionieren)

Ich selbst war »Opfer« des klassischen Büroarbeitstages mit sitzender Tätigkeit ohne viel Bewegung. Mit 72 Kilogramm bei einer Körpergröße von 1,75 m schien eigentlich alles im Lot. Doch irgendwann stand ich vor dem Spiegel, schaute auf lauter kleine Fettpölsterchen – vor allem in der Bauchgegend – und dachte: Mmh, dumm gelaufen.

Heute wiege ich 73 Kilogramm und ein bisschen, bin aber wesentlich schlanker als zuvor. Wie geht das? Beschäftigt man sich ausführlich mit dem Thema Stoffwechsel, bekommt man schnell eine Ahnung, was bei den meisten von uns schief läuft. Wir essen grundsätzlich zu viel (und meist die falschen Sachen) und bewegen uns viel zu wenig. Es ist unser gesamter Lifestyle (acht Stunden im Büro + abends 2–3 Stunden vor TV oder Smartphone sitzen), der dazu führt, dass wir aufgehen wie Hefegebäck und nicht mehr fit sind. Sitzspeck statt Sixpack. Wer wirklich nachhaltig abnehmen will, muss

auch ein wenig an seinen Lebensgewohnheiten schrauben und sich beim Abnehmen vor allem an die folgenden beiden Grundsätze halten:

1. Bauen Sie Muskeln auf

Muskeln sind das beste Werkzeug, um abzunehmen. Ich weiß, dass vor allem Frauen immer erschrecken, wenn sie das hören. Sie denken dann sofort an unästhetische Bodybuilder. Kann ich gut verstehen. Doch bevor jemand so aussieht, müsste er jahrelang und exzessiv trainieren. Doch das ist gar nicht nötig. Bereits ein moderates Training mit dem eigenen Körpergewicht reicht vollkommen aus. (Das Internet und auch der Buchmarkt sind voll von entsprechenden Angeboten). Jeder Muskel, der dabei neu entsteht, hilft uns, Fett loszuwerden. Warum? Muskelzellen verbrauchen sehr viel Energie. Sogar, wenn sie nicht benutzt werden. Je mehr Muskeln wir haben, desto höher ist daher auch unser Grundumsatz. Also jene Menge an Energie, die unser Körper benötigt, um den Status quo aufrechtzuerhalten. Wer Muskeln aufbaut, zwingt seinen Körper, die Energie aus der Nahrung dorthin fließen zu lassen, statt Fett anzusetzen. Doch die Muskeln sind noch aus einem anderen Grund wichtig.

2. Niemand nimmt auf dem Sofa ab

Der Grund, warum die meisten klassischen Diäten nicht funktionieren, ist simpel: Man kann auf das Abnehmen nicht einfach warten. Der größte Diät-Irrtum ist, dass es ausreicht, standhaft zu sein und nichts oder weniger zu essen, damit die Sache läuft. Leider falsch. Klassische Diäten funktionieren nicht, weil sie dem Körper eine Mangelsituation vorgaukeln, gegen die er ankämpft. So ist er programmiert. In Notzeiten (nichts anderes ist eine Diät) klammert er sich regelrecht an seine Fettreserven und opfert erst einmal alles andere. Zum Beispiel wertvolle Muskelzellen. Die ja ohnehin viel zu viel Energie verbrauchen. Lieber reduziert unser Körper bei einer Diät massiv den Grundumsatz, als seine heiligen Fettreserven zu verbrauchen. Man nimmt daher bei einer klassischen Diät zwar ab, verliert aber kein oder kaum Fett.

Was aber noch viel schlimmer ist: Wer ohne Training über einen längeren Zeitraum Diäten macht, bringt seinem Körper bei, mit einem niedrigen

Grundumsatz klarzukommen. Für immer. Isst man nach der Diät dann wieder normal, nimmt man plötzlich rapide zu. Trotz normaler Portionen! Ein Teufelskreis, aus dem man nur durch Bewegung und Muskelaufbau (also einen erhöhten Grundumsatz) wieder ausbrechen kann.

Mit einer vernünftigen Low-Carb-Ernährung tappt man nicht so schnell in diese Diät-Falle. Die Kalorienmenge darf bei Low-Carb-Gerichten ruhig hoch sein. Sie müssen daher nicht erschrecken, wenn Sie einige Rezepte sehen, bei denen ordentlich Sahne und Käse verwendet wird. Ziel von Low-Carb ist es, den Körper durch Kohlenhydratmangel in den Fettstoffwechsel zu zwingen. Kombiniert man das Low-Carb-Prinzip dann noch mit einem moderaten Krafttraining, ist das Ergebnis wirklich beeindruckend. Das Training (2 x 30 Min. in der Woche reichen schon) wirkt wie ein Booster für die Fettverbrennung.

Ich persönlich habe nicht mit der Waage abgenommen. Und ich kann das auch niemandem empfehlen. Überhaupt ging es für mich nicht vordergründig darum, dünner zu werden, sondern vielmehr darum, wieder in Form zu kommen. Und genau dabei hilft Low-Carb sehr. Sogar Sportler setzen mittlerweile vermehrt auf diese Form der Ernährung, weil sie damit ihren Fettstoffwechsel trainieren. Sind im Wettkampf die normalen Kohlenhydratspeicher leer, kann der Körper die Energiereserven aus den Fettspeichern schneller und effizienter anzapfen.

Wo beginnt Low-Carb?

Low-Carb ist nicht gleich No Carb. Aber welche Menge an Kohlenhydraten soll man täglich essen, um abzunehmen? Der Kohlenhydratbedarf ist genau wie der Kalorienbedarf eine individuelle Größe. Dennoch gibt es Richtwerte, an denen man sich orientieren kann. Als Faustregeln gelten:

Mehr als 300 g KH pro Tag: Sie nehmen garantiert und kontinuierlich zu.

150–300 g KH pro Tag: Sie werden nach und nach dicker. Zwar sehr langsam, aber in der Summe spürbar.

120–150 g KH pro Tag: Sie halten (mit etwas Sport) Ihr Gewicht ohne Probleme.

50–120 g KH pro Tag: Ab hier herrscht Kohlenhydratmangel. Ihr Körper stellt auf die Verbrennung von Körperfett (Ketose) um. Sie nehmen ab, sollten aber – sobald Ihr Idealgewicht erreicht ist – wieder mehr Kohlenhydrate essen.

Weniger als 50 g Kohlenhydrate pro Tag: Das geschieht beispielsweise beim Fasten. Über einen längeren Zeitraum ist diese Form der Ernährung nicht ratsam und sollte nur unter entsprechend sorgfältiger Anleitung durchgeführt werden.

Damit Sie eine Vorstellung bekommen, in welchen Lebensmitteln wie viel Kohlenhydrate stecken, kommen hier ein paar Beispiele:

- * 100 g Nudeln (gekocht): 26 g KH
- * 1 Glas Apfelsaft (200 ml): 22 g KH
- * 1 Apfel (ca. 130 g): 15 g KH
- * 1 l Cola: 106 g KH
- * 1 Weizenbrötchen (ca. 55 g): 25 g KH
- * 1 Croissant (ca. 60 g): 30 g KH
- * 100 g Karotten: 6,8 g KH
- * 100 g Vollkornbrot: 35 g KH
- * 100 g Orangen: 8,3 KH
- * Nutella (1 Portion à 20 g): 11,4 g KH
- * Kartoffel-Chips (100 g): 48 g KH

Ich denke, Sie ahnen anhand der Beispiele, wann unser Essen unnötig kohlenhydrathaltig ist. Die Nutella-Semmel oder das Schoko-Croissant am Morgen sowie die Chips am Abend sind bereits eine ordentliche Hypothek für den täglichen KH-Bedarf. Viel schlimmer aber sind Fruchtsäfte und Softdrinks, die über den gesamten Tag verteilt vielleicht sogar literweise konsumiert werden. Wer sich mit denen allerdings zurückhält, lieber Wasser trinkt und ansonsten mit frischen Zutaten kocht, braucht sich sogar um sein Mar-

meladenbrot in der Früh keine Gedanken machen. Moderater Alkoholkonsum (besser wäre, ihn ganz wegzulassen) versteht sich von selbst. Alkohol ist ein Zellgift. Gelangt es in den Körper, stoppt dieser alles andere, um es loszuwerden. Auch den Fettstoffwechsel. Die Effekte, die wir uns von der Low-Carb-Ernährung erhoffen, gehen so wieder flöten.

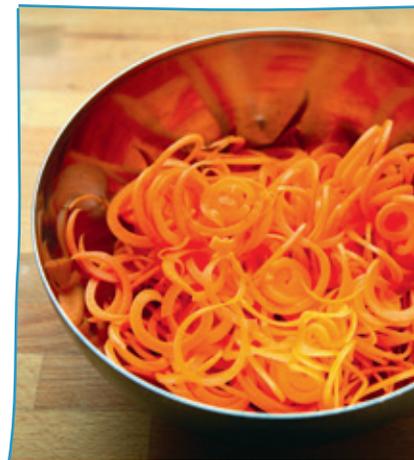
Alles über Gemüsenudeln

Ich habe mich in diesem Buch vor allem auf vier Sorten Gemüsenudeln konzentriert. Zucchini-, Kürbis, Karotten- und Gurkennudeln. Ich finde diese besonders vielseitig einsetzbar und sie kommen – im Gegensatz zu Rote Bete- oder Kohlrabinudeln – sogar bei Kindern ganz gut an.

Es gibt verschiedene Spiralschneider. Ich selbst benutze ein Standgerät, mit dem ich die Möglichkeit habe, mich zwischen zwei Nudelstärken zu entscheiden: normale dünne Spaghetti und etwas kräftigere Nudeln. Beide Stärken ergeben schöne Nudeln. Für welche man sich entscheidet, ist Geschmackssache. Einzig Karottennudeln würde ich immer dünn schneiden. In der dicken Variante sind sie etwas unhandlicher beim Kochen. Die Anwendung des Spiralschneiders ist absolut unkompliziert. Das Spiralisieren von Gemüse dauert – abhängig natürlich von der Menge – keine drei Minuten.

Zucchininudeln

Wer einmal mit den Zucchininudeln angefangen hat, hört nicht mehr damit auf. Sie sehen fast so aus wie Pasta, schmecken aber sehr viel frischer. Zoodles, wie die Spaghetti auch genannt werden, bringen nicht viel Eigengeschmack mit. Sie eignen sich daher für besonders kräftig gewürzte Soßen oder Pestos. Die Zoodles können meist einfach zusammen mit der Soße gegart werden. Sie lassen sich aber auch wie Nudeln kochen. Bei-



des dauert 4–5 Minuten Ich persönlich dünste die Zoodles am liebsten. Einfach in eine heiße Pfanne geben, etwas Gemüsebrühe angießen. Das Ganze ab und zu umrühren und in spätestens fünf Minuten sind die Nudeln gar.

Am liebsten arbeite ich mit weißen Zucchini. Sie sind meist etwas größer als die normalen grünen Zucchini und haben eine hellgrüne Haut mit weißen Sprenkeln. Ohne es belegen zu können, habe ich das Gefühl, dass die weißen Zucchini weniger Wasser abgeben und auch eher ihren Biss behalten.

Karottennudeln

Karottennudeln sind meine Wahl, wenn Kinder mitessen. Ich persönlich mag sie ebenfalls sehr. Die Karotten bringen mit ihrer Süße allerdings eine Note mit, die nicht zu jedem Gericht passt (bei manchen Rezepten aber auch unabdingbar ist). Die Karottennudeln müssen etwas länger kochen als Zoodles. Sie sind in etwa 5–7 Minuten gar und behalten dennoch einen schönen Biss.

Gurkennudeln

Gurkennudeln gelingen am besten aus jungen Gurken oder Gärtnergurken mit der typisch narbigen Haut. Sie haben besonders wenig Kerne. Man kann auch mit einer klassischen Salatgurke arbeiten. Die Nudeln sind dann allerdings nicht so fest. Bei der Zubereitung der Gurkennudeln gibt es einen besonderen Kniff: Nachdem man die Nudeln für 30–40 Sekunden in kochendes Wasser geworfen hat, schreckt man sie in Eiswasser ab. Dadurch werden die Nudeln schön grün.

Kürbissnudeln

Am liebsten verwende ich Butternusskürbis für Nudeln. Vor allem der lange Kopf des Butternusskürbis lässt sich leicht verarbeiten. Muskatkürbisse muss man ein wenig aufwendiger zurechtschnitzen. Kürbissnudeln sind in 2–3 Minuten gar. Da das Fleisch nicht sehr fest ist, verlieren Kürbissnudeln schnell ihren Biss. Wenn möglich, gebe ich sie daher am liebsten zum Gericht dazu und lasse sie mit der Soße kurz gar ziehen. Ansonsten funktioniert auch hier das Dünsten mit Gemüsebrühe in einer Pfanne.

Die Rezepte

Ich habe versucht, bei den Rezepten möglichst ohne exotische Zutaten auszukommen. Alle aufgeführten Zutaten gab es entweder in meinem Gemüseladen und/oder im Supermarkt. Die meisten Gerichte sind schnell zusammen geschneppelt und in 20 Minuten fertig. Nur einige wenige sind aufwendiger. Ich habe die Gerichte in folgende Kategorien eingeteilt:

- * »Pasta«-Klassiker
- * Gemüse – die volle Dosis
- * Fisch- und Fleischgerichte
- * Beilagen zu Fisch- und Fleischgerichten
- * Satt werden mit Käsesoßen
- * Leckere Pestos
- * Grüße aus Asiens Küchen

Die »Pasta«-Klassiker sind meist bekannte Gerichte der italienischen Küche, die mit Gemüsenudeln einen neuen Twist bekommen. Auch Fisch- und Fleischgerichte funktionieren fantastisch mit Gemüsenudeln. Zum Fisch haben besonders die Gurkennudeln ihren großen Auftritt. Ich habe außerdem einige Beilagen aus Gemüsenudeln mit in das Buch aufgenommen. Einfach einen Fisch oder ein Fleisch dazu braten – fertig ist das gehaltvolle Low-Carb-Abendessen. Meine persönlichen Favoriten sind die Gerichte mit Käsesoßen, da sie einfach noch ein bisschen satter machen. Mit ihnen bekommt man auch zwei Stunden nach dem Abendessen keinen Hungerflash und muss nicht noch Nüsse oder Gemüsechips knabbern. Pestos sind sehr schnell gemacht und eignen sich, wie ich finde, hervorragend für kleine Zwischenmahlzeiten. Und die asiatische Küche mit ihrem Kräuter- und Aromenreichtum darf ja eigentlich in keinem Kochbuch fehlen. Anhand eines 2-Wochen-Plans auf der nächsten Seite sehen Sie außerdem, wie einfach es ist, Kohlenhydrat- und Kalorienmenge mit dem Low-Carb-Prinzip zu reduzieren.

Mahlzeitenplan für Woche 1

	Montag	Dienstag	Mittwoch (Sporttag)
Mittags	Zoodles mit Paprikaragout (464 kcal, KH: 10 g), S. 22	Zoodles mit Auberginensoße (403 kcal, KH: 13 g), S. 26	Kürbis-Apfel-Nudeln mit Ingwer und Koriander (253 kcal, KH: 22 g), S. 57
Abends	Zoodles mit Kalb in Weißweinsauce (459 kcal, KH: 3 g), S. 33	Zoodles mit Thymian-Ziegenkäse-Soße (357 kcal, KH: 5 g), S. 48	Kürbisnudeln mit Rucola-Mandel-Pesto (639 kcal, KH: 10 g), S. 51
Kalorien gesamt	923 kcal	760 kcal	892 kcal
KH gesamt	13 g	18 g	32 g

Mahlzeitenplan für Woche 2

	Montag	Dienstag	Mittwoch (Sporttag)
Mittags	Dillrahmgurkennudeln mit Räucherlachs (415 kcal, KH: 12 g), S. 30	Zoodles alla pugliese (230 kcal, KH: 7 g), S. 17	Zoodles mit Asia-Bolognese (396 kcal, KH: 11 g), S. 58
Abends	Kürbisnudeln mit Haselnusspesto (448 kcal, KH: 17 g), S. 53	Zoodles mit rotem Pesto (410 kcal, KH: 8 g), S. 54	Zoodles mit Taleggio-Brokkoli-Soße (270 kcal, KH: 13 g), S. 44
Kalorien gesamt	863 kcal	640 kcal	666 kcal
KH gesamt	29 g	15 g	24 g

Donnerstag	Freitag	Samstag (Sporttag)	Sonntag
Karottennudeln mit Mangold und getrockneten Tomaten (205 kcal, KH: 20 g), S. 28	Meerrettich-Gurkennudeln mit Forelle (281 kcal, KH: 10 g), S. 32	Zoodles mit Radicchio-Orangen-Soße (371 kcal, KH: 10 g), S. 25	Zoodles mit Hähnchen und Wirsing (180 kcal, KH: 9 g), S. 31
Zoodles mit Lauch-Gruyère-Soße (603 kcal, KH: 12 g), S. 47	Pasta mit Parmesan-soße (537 kcal, KH: 5 g), S. 45	Teriyaki-Nudeln mit Gemüse (245 kcal, KH: 26 g), S. 55	Zoodles mit Ziegenfrischkäse und Spinat-Süßkartoffel-Mix (369 kcal, KH: 24 g), S. 42
808 kcal	818 kcal	616 kcal	549 kcal
32 g	15 g	36 g	33 g

Donnerstag	Freitag	Samstag (Sporttag)	Sonntag
Kürbissnudeln mit Speck-Kräutersoße (151 kcal, KH: 10 g), S. 18	Asia-Suppe mit Zoodles, Garnelen und Huhn (260 kcal, KH: 10 g), S. 59	Karottennudeln »Risi e Bisi« (226 kcal, KH: 23 g), S. 16	Kürbissnudeln mit grünem Curry (196 kcal, KH: 17 g), S. 60
Zoodles mit Avocadopesto und Lachstartar (312 kcal, KH: 11 g), S. 52	Zoodles mit Bœuf Stroganoff (520 kcal, KH: 4 g), S. 34	Zoodles Vitello Tonnato (439 kcal, KH: 4 g), S. 20	Zoodles mit Salsiccia und Fenchel (479 kcal, KH: 12 g), S. 21
463 kcal	780 kcal	665 kcal	675 kcal
21 g	14 g	27 g	29 g

An den meisten Tagen in diesem Wochenplan haben Sie (ausgehend von einem Verbrauch von ca. 1700 kcal am Tag, mit dem Sie ein kleines Kaloriendefizit haben dürften) einen Puffer von 700 bis 1000 Kalorien am Tag, sowie einen Kohlenhydratpuffer zwischen 70 und 100 g (ausgehend von 100 bis 120 g KH am Tag, womit Sie sich absolut im Fettverbrennungsmodus befinden). Wie schon in der Einleitung gesagt, das Schokocroissant (223 kcal/KH: 22 g) und der Cappuccino (75 kcal/KH: 5 g) zum Frühstück sind locker drin. Ebenso wie zwei Scheiben Vollkornbrot mit Frischkäse und vielleicht frischen Kräutern darüber (292 kcal/KH: 40 g). Auch Obst ist in Ordnung, wenn es nicht gleich drei oder vier Äpfel am Tag werden. In einem davon stecken nämlich ordentliche 15 g Kohlenhydrate. An den vorgeschlagenen Sporttagen ist der KH-Anteil in den Gerichten bereits etwas höher. Warum? Sport ohne Kohlenhydrate fällt noch schwerer. Mit fast leeren Kohlenhydratspeichern werden Sie sich schlapp fühlen. Das ist normal und geht selbst durchtrainierten Athleten so. Also trainieren Sie, so lange und so viel Sie können, und denken Sie sich nichts dabei, wenn sich Arme und Beine wie Quark anfühlen. Nach dem Sport regeneriert die Muskulatur außerdem schneller, wenn die Kohlenhydratspeicher wieder aufgefüllt werden. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie jeden Tag deutlich über 50 g Kohlenhydrate zu sich nehmen. Drunter wird es anstrengend, da Sie sich dann im Bereich der Mangelernährung befinden, gegen die Ihr Körper mit großer Wahrscheinlichkeit rebelliert.

Nun geht's los mit den Rezepten. Sie finden bei jedem Rezept Nährwertangaben. Kcal steht für Kilokalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett. Einige Rezepte sind für 2, andere für 4 Portionen berechnet (so wird das Gemüse am besten verwertet und es bleibt nichts übrig).

»Pasta«-Klassiker



Karottennudeln »Risi e Bisi«

Ergibt: 2 Portionen * Zubereitung: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion): 226 kcal, KH: 23 g, E: 11 g, F: 9 g

Einkaufsliste:

2–3 Karotten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

50 g Kochschinken

1 EL Olivenöl

150 g Erbsen (TK)

ca. 80 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Karotten putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Salzen und beiseitestellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Schinken klein schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Schinken und Knoblauch hinzufügen und für ca. 2 Min. kurz mit anbraten.
4. Hitze reduzieren. Die Erbsen hinzufügen. Etwas Gemüsebrühe hinzugeben und die Erbsen ca. 5 Min. gar ziehen lassen.
5. Die Karottennudeln in die Pfanne geben. Wenn keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist, wieder etwas Gemüsebrühe angießen. Ca. 5–6 Min. gar ziehen lassen und dabei gelegentlich umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Für Kinder sind die Karottennudeln »Risi e Bisi« (den Reis haben wir natürlich weggelassen!) DAS Einsteigergericht in die Welt der Gemüsenudeln.

Foto siehe Seite 15

Zoodles alla pugliese

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion): 230 kcal, KH: 7 g, E: 13 g, F: 16 g

Einkaufsliste:

3–4 Zucchini
3 Knoblauchzehen
1 getrocknete Chilischote
2 getrocknete Tomaten
100 g Sardellen
1 kleiner Brokkoli
3 EL Olivenöl
2 EL Petersilie (fein gehackt)
Salz
Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Salzen und beiseitestellen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili, Tomaten und Sardellen stückeln.
3. Brokkoli waschen, putzen und die Röschen abtrennen. Wasser zum Kochen bringen und die Brokkoliröschen 5 Min. kochen. 50 ml Brokkoliwasser beiseitestellen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Chili, Tomaten und Sardellen ca. 6–7 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.
5. Den Knoblauch hinzugeben und ca. 2 Min. mit andünsten.
6. Brokkoli und Zoodles in die Pfanne geben. Das Brokkoliwasser angießen. Unter gelegentlichem Rühren alles 5 Min. garen lassen. Die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Zoodles auf einem Teller anrichten und servieren.



Kürbisdudeln mit Speck-Kräutersoße

Ergibt: 3–4 Portionen * Zubereitung: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion): 151 kcal, KH: 10 g, E: 12 g, F: 7 g

Einkaufsliste:

300 g Kürbis
(Butternuss oder Muskat)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Kräuterseitlinge
100 g Speck
2 EL Butter
2 Stängel Rosmarin
50 ml Gemüsebrühe
3 EL Petersilie (gehackt)

So wird's gemacht:

1. Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fleisch in große längliche Stücke schneiden. Die Stücke spiralisieren.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pilze waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Den Speck würfeln.
3. Butter in einer Pfanne heiß werden lassen. Rosmarinstängel und Pilze hinzugeben. Solange anbraten, bis die Pilze goldbraun sind. Zwiebeln und Schinken hinzugeben und 2–3 Min. anbraten.
4. Unterdessen die Kürbisdudeln in einer anderen Pfanne mit der Gemüsebrühe 2–3 Min. gar ziehen lassen.
5. Dem Pilz-Speck-Gemisch Knoblauch und Petersilie untermischen. Nochmal kurz heiß werden lassen.
6. Nudeln auf einem Teller anrichten. Die Pilze darübergeben. Servieren.



Wer mag, kann die Pilze auch mit Sahne ablöschen und kurz aufkochen. Dann jedoch eignen sich Zoodles besser als der Kürbis.

Zoodles puttanesca

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion): 310 kcal, KH: 12 g, E: 16 g, F: 21 g

Einkaufsliste:

4 Zucchini

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2–3 Sardellenfilets
(in Öl eingelegt)

100 g Kalamata-Oliven
(entsteint)

500 ml Dosentomaten,
stückig

1–2 EL Kapern

1 EL Olivenöl

2–3 EL Petersilie (gehackt)

50 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

50 g Pecorino

So wird's gemacht:

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Salzen und beiseitestellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Sardellenfilets in kleine Stücke schneiden. Die Oliven ebenfalls halbieren oder vierteln.
3. In einer Pfanne mit Öl die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3–4 Min. anschwitzen. Sardellenfilets und Knoblauch in die Pfanne geben und 2–3 Min. mit andünsten.
4. Tomaten, Kapern und Oliven hinzugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Unterdessen die Zoodles in einer anderen Pfanne mit der Gemüsebrühe 4–5 Min. gar ziehen lassen. Abgießen.
6. Zoodles auf einem Teller anrichten. Die Soße darübergeben und mit Pecorino und Petersilie garnieren.



Diese Tomatensoße ist bei uns zu Hause eine DER Pastasößen schlechthin.

Zoodles Vitello Tonnato

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion): 439 kcal, KH: 4 g, E: 38 g, F: 29 g

Einkaufsliste:

3–4 Zucchini

300 g Thunfischfilet

(in Öl aus dem Glas)

4 EL Mayonnaise

1 EL Zitronensaft

100 g Parmesan

1 EL Olivenöl

40 g Kapern

Salz

Pfeffer

200 g Kalbsbraten

(ersatzweise Roastbeef)

50 ml Gemüsebrühe

So wird's gemacht:

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Salzen und beiseitestellen.
2. Thunfisch, Mayonnaise, Zitronensaft, Parmesan, Öl und Kapern (ein paar Kapern fein hacken und zum Garnieren beiseitestellen) in einen Mixer geben und zu einer flüssigen Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kalbsbraten in mundgerechte Stücke schneiden und unter die Creme rühren.
4. Unterdessen die Zoodles in einer Pfanne mit der Gemüsebrühe 4–5 Min. gar ziehen lassen.
5. Zoodles auf einem Teller anrichten, die Soße darübergeben und mit ein paar fein gehackten Kapern garnieren.



Zoodles mit Salsiccia und Fenchel

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion): 479 kcal, KH: 12 g, E: 24 g, F: 34 g

Einkaufsliste:

4 Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Fenchel
3 Salsiccia
90 ml trockener Weißwein
1 TL Zitronensaft
200 ml Hühnerbrühe
Salz
Pfeffer
2 EL Petersilie (gehackt)
50 g Parmesan
Chili

So wird's gemacht:

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Salzen und beiseitestellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchel waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
3. Salsicciabrät aus dem Darm schneiden. Das Brät zu kleinen Bällchen formen.
4. Die Bällchen in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Min. rundherum anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und ca. 2 Min. mit anschwitzen lassen.
5. Zoodles, Fenchel, Weißwein, Zitronensaft und Hühnerbrühe in die Pfanne geben. Ca. 5 Min. einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Zoodles auf einem Teller anrichten und mit Parmesanspänen, Chili und Petersilie garnieren.



Zoodles mit Paprikaragout

Ergibt: 2 Portionen * Zubereitung: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion): 464 kcal, KH: 10 g, E: 11 g, F: 24 g

Einkaufsliste:

2 Zucchini
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
2 Knoblauchzehen
1 TL Thymianblättchen
1 Mozzarella
3 EL Olivenöl
1 EL Balsamico bianco
50 ml Gemüsebrühe
1 TL Tomatenmark
Salz
Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Salzen und beiseitestellen.
2. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymianblättchen vom Stängel zupfen. Mozzarella in Würfel schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch 1 Min. anschwitzen. Paprika, Balsamico und Thymianblättchen hinzugeben und bei mittlerer Hitze 5 Min. schmoren lassen.
4. Unterdessen die Zoodles in einer anderen Pfanne in der Gemüsebrühe 4–5 Min. gar ziehen lassen. Abgießen.
5. Tomatenmark unter das Paprikaragout rühren, kurz heiß werden lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zoodles auf einem Teller anrichten. Das Ragout darübergeben. Mit Mozzarella garnieren und servieren.



Dazu passen auch frische Kräuter wie Basilikum oder Petersilie.



Gemüse – die volle Dosis

Kürbisnudeln mit Topinambursoße

Ergibt: 3–4 Portionen * Zubereitung: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion): 245 kcal, KH: 10 g, E: 5 g, F: 19 g

Einkaufsliste:

300 g Kürbis

(Butternuss oder Muskat)

300 g Topinambur

20 g Butter

50 ml Weißwein (trocken)

50 ml Gemüsebrühe

125 g Sahne

Salz

Cayennepfeffer

2 EL Petersilie (gehackt)

Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Butternusskürbis schälen, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch spiralisieren. (Die Reste am nächsten Tag verarbeiten.)
2. Topinambur schälen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Topinambur bei mittlerer Hitze 2–3 Min. andünsten. Weißwein angießen und alles 8–10 Min. köcheln lassen.
3. Unterdessen die Kürbisnudeln mit Gemüsebrühe in einer Pfanne 2–3 Min. gar ziehen lassen.
4. Die Sahne angießen und kurz aufkochen. Alles in einen Mixer geben und zu einer Creme verarbeiten. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
5. Kürbisnudeln auf einem Teller anrichten. Die Topinambursoße darübergeben. Mit Pfeffer und Petersilie garnieren und servieren.

Foto siehe Seite 23

Zoodles mit Radicchio-Orangen-Soße

Ergibt: 2 Portionen * Zubereitung: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion): 371 kcal, KH: 10 g, E: 10 g, F: 16 g

Einkaufsliste:

2 Zucchini
2 EL Pinienkerne
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
50 g Speck
3 EL Olivenöl
1 Radicchio
2 EL schwarze Oliven
(ohne Stein)
1 EL Kapern (Glas)
50 ml Gemüsebrühe
Saft einer Orange
Salz
Pfeffer

So wird's gemacht:

1. Zucchini waschen, putzen und spiralisieren. Salzen und beiseitestellen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
3. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Speck würfeln. Radicchio putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten 2–3 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch und Speck hinzugeben und ca. 1 Min. andünsten. Radicchio hinzugeben und 3 Min. garen. Orangensaft, Oliven, Kapern und Pinienkerne hinzugeben. Alles gut umrühren.
5. Die Zoodles mit 50 ml Gemüsebrühe in die Pfanne geben und 3–4 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Wer mag, kann über die fertigen Nudeln noch etwas Parmesan oder Pecorino hobeln.

Zoodles mit Auberginensoße

Ergibt: 2 Portionen * Zubereitung: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion): 403 kcal, KH: 13 g, E: 8 g, F: 34 g

Einkaufsliste:

2 Zucchini

1 Aubergine

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

200 ml Tomaten in Stücken

Salz

Pfeffer

50 ml Gemüsebrühe

Ricotta (normal oder geräuchert)

Chili

So wird's gemacht:

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Salzen und beiseite stellen.
2. Aubergine putzen, waschen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenwürfel goldbraun anbraten (ca. 4 Min.). Knoblauch und Tomaten hinzugeben und 4 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Unterdessen die Zoodles in einer anderen Pfanne mit der Gemüsebrühe 4–5 Min. gar ziehen lassen. Abgießen.
5. Die Zoodles auf einem Teller anrichten, die Auberginensoße darübergeben und mit Ricotta und Chili garnieren.



Noch besser als frischer Ricotta passt geräucherter, der sogenannte Ricotta affumicata, zu der Auberginensoße.

Zoodles mit Rote Bete-Spinat-Pesto

Ergibt: 4 Portionen * Zubereitung: 25 Min.

Nährwerte (pro Portion): 567 kcal, KH: 19 g, E: 17 g, F: 45 g

Einkaufsliste:

4 Zucchini
2 Knoblauchzehen
500 g Spinat
100 g Pecorino
2 kleine Rote Bete
200 g Cashewkerne
50 ml Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
3 EL Petersilie (gehackt)
Salz
Pfeffer



So wird's gemacht:

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Salzen und beiseitestellen.
2. Knoblauch schälen und grob stückeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Pecorino fein reiben. Rote Bete schälen und in feine Stifte reiben.
3. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht braun sind. In einen Mixer geben und klein hacken. Einen Löffel der gehackten Kerne für die Garnitur beiseitelegen.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rote Bete-Raspel ca. 4 Min. andünsten. Beiseitestellen.
5. 1 EL Öl in die Pfanne geben, Knoblauch und Spinat hinzugeben und so lange dünsten, bis der Spinat zerfallen ist. Alles zu den Cashews in den Mixer geben. Restliches Öl hinzugeben und alles zu einer groben Paste verarbeiten. Die Rote Bete-Raspel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Unterdessen die Zoodles in einer Pfanne mit der Gemüsebrühe 4–5 Min. gar ziehen lassen.
7. Zoodles auf einem Teller anrichten. Pesto darübergeben und mit Cashewsplittern, Petersilie und Pecorino garnieren.

Karottennudeln mit Mangold und getrockneten Tomaten

Ergibt: 2–3 Portionen * Zubereitung: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion): 205 kcal, KH: 20 g, E: 8 g, F: 10 g

Einkaufsliste:

3 Karotten

2 EL Pinienkerne

3 Knoblauchzehen

2 Stängel roter Mangold

50 g getrocknete Tomaten
(in Öl)

Salz

Pfeffer

50 ml Gemüsebrühe

So wird's gemacht:

1. Karotten putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Salzen und beiseitestellen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
3. Den Knoblauch schälen und in Streifen schneiden. Den Mangold (Blätter und Stiele) waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden.
4. Die Tomaten zusammen mit dem Knoblauch in eine Pfanne geben und ca. 3 Min. andünsten. Den Mangold hinzugeben und weitere 4 Min. mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Unterdessen die Karottennudeln in einer Pfanne mit der Gemüsebrühe 5–7. Min. gar ziehen lassen.
6. Die fertigen Karottennudeln auf einem Teller anrichten. Das Mangold-Tomatengemüse darübergeben. Mit Pinienkernen garnieren und servieren.

