



ZOODLES & CO

mit dem Spiralschneider



40

REZEPTE

mit
Gemüse und
Obst

HINWEIS

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls Sie mit Umluft arbeiten, reduziert sich die Temperatur um 20 °C. Soweit nicht anders angegeben, werden die Gerichte auf der mittleren Einschubleiste gebacken.

Wenn in der Zutatenliste „Pfeffer“ genannt wird, so wird darunter stets frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle verstanden. Alle anderen Pfeffersorten werden explizit genannt.

ABKÜRZUNGEN

ca. = zirka

cl = Zentiliter

cm = Zentimeter

El = Esslöffel

g = Gramm

kcal = Kilokalorien

kg = Kilogramm

kJ = Kilojoule

l = Liter

ml = Milliliter

P. = Päckchen

TK = Tiefkühlprodukt

Tl = Teelöffel

Ø = Durchmesser

FOTOS

Studio Klaus Arras unter Mitarbeit von Katja Briol

TEXTE

Christina Wiedemann

ILLUSTRATIONEN

© Lida - stock.adobe.com, außer Icon Uhr und Waage: © zhaluldesign - stock.adobe.com, Icons Spiralschneider: © vectorwin

eISBN 978-3-62516-166-0

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Umschlagmotive:

Rezeptfotos: Studio Klaus Arras

stock.adobe.com: © tashka2000 (Fond), © evectorwin (Spiralschneider-Illustration)

Gesamtherstellung: KOMET Verlag Köln

Alle Rechte vorbehalten

ZOODLES & CO

mit dem Spiralschneider



40

REZEPTE

mit
Gemüse und
Obst

INHALT

Vorwort

VORSPEISEN & SNACKS

Rotkohl-Granatapfel-Salat mit Kohlrabispaghetti und Cashewkernen

Griechischer Salat mit Gemüsenudeln und Schafskäse

Vietnamesische Sommerrollen mit Gemüsespaghetti

Kokossuppe mit Möhrenspaghetti und Garnelen

Misosuppe mit schwarzen Rettichnudeln und Tofu

Bunter Cole Slaw mit Tahin-Dressing

Zoodles-Salat mit Roquefort und Walnüssen

Räucherlachssalat mit bunten Gemüsenudeln und Limettendressing

Spaghettisalat aus Apfel und Roter Bete mit Ziegenkäse

Süßkartoffel-Fries mit Ziegenfrischkäse-Dip

Spaghetti-Puffer aus Pastinake und Kürbis mit scharfem Minze-Dip

Gelbe Möhrennester mit bunten Tomaten und Mozzarella

HAUPTGERICHTE

Asia-Gemüsepasta mit Tofu und Erdnüssen

Kürbisspaghetti mit würzigen Hackbällchen
Scharfe Spaghetti aus Zucchini und Pastinake
Lachsfilet auf Kürbiscreme mit Zucchini-Spaghetti
Spaghetti aus Süßkartoffeln mit Mangold und Oliven
Tortillas mit bunten Bete-Spaghetti und Hühnchen
Tandoori-Hähnchenbrust mit Möhrenspaghetti
Tomaten-Brokkoli-Spaghetti mit Kichererbsen
Zoodles alla carbonara
Thai-Kokos-Curry mit Gemüsenudeln
Violette Möhrenspaghetti mit Hummus-Sesam-Sauce
Spaghetti-Pizza mit Kürbis, Manouri und Pinienkernen
Zucchini-Linguine mit frischer Avocado-Tomaten-Salsa
Curry-Sellerie-Spaghetti mit Kokos-Hähnchen-Spießen
Frittata mit Kohlrabispaghetti und Schafskäse
Zitronige Brokkolispaghetti mit Salbei
Knollensellerie-Spaghetti mit Rucola-Pesto und Shrimps
Spaghetti aus Roter Bete und Pastinake mit Hummus
Lammspieße auf Pastinaken-Kartoffel-Nudeln
Gelbe Zoodles alle Vongole
Gedämpfter Zander im Wirsingblatt mit Brokkolispaghetti

DESSERTS & GEBÄCK

Gebackene Apfelnester mit Marzipan
Möhrenspaghetti-Muffins mit Frischkäse-Frosting
Nashi- und Apfelspaghetti mit Ricottacreme

Kakispaghetti mit Granatapfel und Beerensauce

Saftige Brownies mit Birnenspaghetti

Kardamom-Milchreis mit karamellisierten Kakispaghetti

Süße Apfelnudeln mit Cranberrys und Maronen-Crumble

Hinweise zum Buch

ZOODLES & CO. - GESUNDER GENUSS!

Der Begriff Zoodles steht für Zucchini und Noodles (englisch für Nudeln). Die sogenannten Zoodles sind durch den lange anhaltenden Trend der kohlenhydratarmen Ernährung als Klassiker unter den gesunden Gemüsenudeln nicht mehr wegzudenken!

NUDELN AUS OBST UND GEMÜSE

Die feine Gemüsepasta ist nicht nur optisch eine Augenweide, die mit ihren Spiralen jedes Gericht aufpeppt und für Staunen bei den Gästen sorgt. Gemüsenudeln liefern auch jede Menge Vitalstoffe und enthalten, im Gegensatz zur Pasta aus Hartweizengrieß, kaum Kohlenhydrate und weniger Kalorien. Gemüsepasta eignet sich zudem perfekt für alle Ernährungsformen mit Trendfaktor wie die vegane Ernährung, Low Carb, Raw Food und die Steinzeitkost Paleo. Auch für Menschen mit Glutenunverträglichkeit sind die Gemüsespaghetti ideal und eine prima Alternative zu traditionellen Spaghetti, da sie vollkommen glutenfrei sind.

Zur Herstellung der Gemüsepasta verwenden Sie am besten frisches Obst und Gemüse. So versorgen Sie Ihren Körper nicht nur mit dem Optimum an Vitalstoffen, sondern erleichtern sich auch die Zubereitung, da die Zutaten fest und knackig sind. Wer dabei darauf achtet, Gemüse und Obst möglichst in ihrer Saison regional beim Bauern in der Nähe zu kaufen, der leistet zudem einen wichtigen Beitrag für die Umwelt.

WELCHE GERÄTE EIGNEN SICH?

SPARSCHÄLER

Mit einem herkömmlichen Sparschäler lassen sich Gemüsesorten wie Zucchini, Möhren oder Rettich in Pasta verwandeln. Dazu das Gemüse gegebenenfalls halbieren und/oder vierteln. Mit dem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Entweder als breite Bandnudeln verwenden oder mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden. Darüber hinaus gibt es auch Sparschäler, die bereits Julienne-Streifen schneiden. So können Sie mit etwas Arbeitsaufwand direkt kürzere Gemüsespaghetti herstellen.

SPIRALSCHNEIDER IN SANDUHRFORM

Das kleine Gerät liegt gut in der Hand und erinnert in seiner Form an eine Sanduhr. Das Gemüse wird wie bei einem Bleistiftspitzer per Hand zu besonders langen Spaghetti gedreht. Dabei gibt es bei dem Spiralschneider die Wahl zwischen einem feineren oder einem breiteren Messer. Für die trichterförmige Öffnung sind allerdings nur klassische Gemüsesorten mit einer länglichen Form wie Zucchini, Möhre oder Gurke geeignet. Runde und große Obst- und Gemüsesorten haben keine Chance, da die Öffnung zu klein ist. Die Klingen sind besonders scharf und können gefährlich für die Finger werden. Deshalb ist es sinnvoll, den Schneider mit einem Gemüsehalter zu erwerben. Dieser sorgt für einen sicheren Halt und ein effizientes Verwenden des Gemüses, sodass wenig Gemüsereste übrigbleiben.

SPIRALSCHNEIDER MIT KURBEL

Der etwas eckige Spiralschneider mit Kurbel enthält verschiedene Messereinsätze, mit denen dünne und dicke Spaghetti sowie breite Streifen hergestellt werden können. Die rutschfesten Füße sorgen für einen sicheren Stand. Die Reinigung ist etwas aufwendiger. Dafür lassen sich ruckzuck und mühelos fast alle Gemüse- und Obstsorten, deren Konsistenz es erlaubt, zu dekorativen langen Nudeln verarbeiten. Das Gemüse oder Obst wird zwischen Messereinsatz und Kurbel fixiert und lässt sich je nach Größe und Form anpassen. Mit leichtem Druck und wenigen Kurbeldrehungen zaubert der Spiralschneider sogleich lange Gemüsenudeln. Lediglich ein schmaler Strunk und eine dünne Gemüsescheibe bleiben übrig.

WAS MUSS ICH BEIM VERARBEITEN BEACHTEN?

Nicht jedes Obst und Gemüse eignet sich zum Herstellen von Nudeln. Manche Sorten haben einfach nicht die richtige Struktur und es entsteht nur undefinierbares Gemüsemus. Es folgt ein Überblick, worauf Sie bei der Auswahl von Obst und Gemüse achten sollten, um schöne und lange Nudeln herzustellen:

- **Festes Fruchtfleisch:** Sorten mit fester Struktur lassen sich besonders gut zu schönen Gemüse- oder Obstnudeln schneiden, wie zum Beispiel Zucchini, Möhren, Rote Bete,

Rettich, Süßkartoffel oder Apfel. Sorten mit weicherem Fruchtfleisch wie Aubergine oder Kaki lassen sich mit etwas Fingerspitzengefühl ebenfalls zu Nudeln verarbeiten. Sorten mit weichem Fruchtfleisch wie Banane oder Kiwi eignet sich dagegen nicht.

- **Großer Durchmesser:** Dicke, möglichst gerade Früchte sind ideal für lange Gemüsenudeln. Bei Wurzelgemüse wie Pastinake oder Petersilienwurzel ist es wichtig, dass Sie das dünne Ende großzügig abschneiden. Wenn die Früchte im Durchmesser zu klein sind, können sie nicht richtig im Spiralschneider fixiert werden und auch der Sanduhr-Schneider hat damit seine Probleme.
- **Lange Exemplare:** Die Länge ist entscheidend dafür, dass das Gemüse anschließend zu langen Spaghetti geschnitten wird. Kurze Gemüsesorten verarbeitet der Spiralschneider nur zu kleinen Kringeln, der Gemüseschneider in Sanduhrform kann kurzes Gemüse gar nicht verarbeiten, beziehungsweise stellen dann die scharfen Messer eine Gefahr für die Finger dar.
- **Kerne, Kerngehäuse sowie Hohlräume:** Obst und Gemüse mit Kernen und Hohlräumen wie beispielsweise Papaya, Melone, Paprikaschote oder Hokkaido-Kürbis lassen sich nicht zu Spiralen verarbeiten. Äpfel oder Birnen dagegen sind geeignet, da das Kerngehäuse als Strunk übrig bleibt und die Kerne beim Drehen herausfallen.
- **Mittig fixieren:** Das Obst und Gemüse mittig am Messereinsatz fixieren, damit auch lange Spaghetti entstehen. Bei krummem Gemüse gegebenenfalls die Exemplare so halbieren, dass gerade Stücke entstehen. Anderenfalls wird das Gemüse nur in Streifen geschnitten.