

Kay-Henner Menge

KOCHEN MIT DEM SPIRALSCHNEIDER



**Leicht, bunt & gesund – frische Rezepte
für Gemüsenudeln**



INHALT

ZUGHETTI, COURGETTI, ZOODLE & CO. 4

AN DEN SCHNEIDER, FERTIG, LOS! 4

KOHLLENHYDRATE ERGÄNZEN ODER SPAREN 6

VERWENDUNG DES SPIRALSCHNEIDERS 6

GEMÜSE FÜR ZUGHETTI, COURGETTI, ZOODLE & CO. 8

VEGETARISCHES 10

Großer Auftritt der Gemüsenudeln: grüne Zughetti mit Kirschtomaten oder Rote-Bete-Nudeln mit Kürbis – bunte Nudelvielfalt zu jeder Jahreszeit

MIT FLEISCH, FISCH & CO. 26

Gemüsenudeln überraschen einmal mehr: als Rettich-Möhren-Nudeln in vier Gerichten aus dem Wok oder Gurkennudeln, kombiniert mit zweierlei Lachs.

SNACKS & SALATE 44

Köstliche Aussichten für Gemüsenudelfans: Griechischer Salat weckt kulinarische Urlaubserinnerungen, und Kartoffelnudelpuffer in vier Variationen begeistern den Gaumen.

REZEPTREGISTER 63

IMPRESSUM 64

ZUGHETTI, COURGETTI, ZOODLE & CO.

Bunt, gesund und kalorienarm – die in Spiralform geschnittenen Gemüsenudeln sind der neueste Küchentrend. Vielfalt ist angesagt, denn ab jetzt reckeln sich allerlei Nudeln aus Knollen-, Wurzel- und Fruchtgemüse auf unseren Tellern und bereichern den Speisezettel um Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Das geringelte Gemüse macht besonders bei Gemüsemuffeln eine gute Figur. Aber auch kalorienbewusste Gemüsefreunde oder Genießer, die mit Low-Carb-Gerichten den

Kohlenhydratanteil ihrer Speisen reduzieren möchten, Veganer oder Vegetarier sowie Personen mit einer Glutenunverträglichkeit kommen mit den trendigen Nudelvarianten zu einem Genuss der besonderen Art.

Spaß machen die Gemüsenudeln schon bei der Namensgebung: Die Bezeichnung für das Gemüse wird mit dem Namen der beliebtesten italienischen Pasta kombiniert: z. B. Zucchini + Spaghetti = Zughetti (deutsch), Courgetti (englisch) oder kurz Zoodle (amerikanisch für Zucchini + noodle).

AN DEN SCHNEIDER, FERTIG, LOS!

Für die leckeren Gemüsenudeln werden aus den verschiedensten Gemüsesorten wie frischen Möhren, Pastinaken, Zucchini, Gurken, Roter Bete, Rettich, Kartoffeln oder Süßkartoffeln mithilfe des beiliegenden Spiralschneiders lange breite oder schmale Spiralen geschnitten, die dann wie bunte Nudeln aussehen.

TIPP: Von Natur aus lange Gemüse wie Zucchini, Möhren oder Gurken eignen sich besonders gut als Gemüsespaghetti, da sie die gewünschte Länge erreichen.

Ist das Gemüse nach dem Putzen und eventuellen Schälen in Spiralen geschnitten, kann

man sich entscheiden, ob man die geschnittene Länge beibehält oder die Nudeln mit einer Küchenschere in Stücke schneidet, um sie so einfacher portionieren und schließlich auch leichter essen zu können.

TIPP: Um Gemüse mit dem Spiralschneider in Nudeln zu verwandeln, ist es ratsam, knackfrisches Gemüse aus dem Kühlschrank zu verwenden. Älteres, leicht weiches Gemüse lässt sich sehr schlecht in Spiralen schneiden. Achten Sie also beim Kauf unbedingt auf Frische, verarbeiten Sie Ihr Gemüse zeitnah nach dem Einkauf und lagern Sie es im Kühlschrank im Gemüfefach oder in Vorratsdosen aus Kunststoff.



Jetzt können die Nudeln nach Belieben weiterverarbeitet werden. Haben Sie sich für einen Salat entschieden, bleiben Zoodles & Co. roh, behalten ihren Biss und weisen einen besonders hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf. Sollen die Nudeln gegart werden, kann dies in Pfanne, Wok oder Kochtopf geschehen. Wichtig hierbei ist es, möglichst schnell zu arbeiten, denn Gemüsenudeln haben aufgrund ihres geringen Durchmessers eine kurze Garzeit. Darum ist es ratsam, zuerst die Sauce zuzubereiten und dann die Gemüsenudeln zu garen.

Gurken, Zucchini und Rettich können schnell eine Sauce verwässern, weil sie von Natur

aus einen hohen Wassergehalt haben. Darum empfiehlt es sich, diese Gemüsenudeln mit etwas Salz zu mischen und in einem Durchschlag (auch Seiher genannt) abtropfen zu lassen. Hierbei verringert sich bereits der Wassergehalt, und die Nudeln bekommen eine gewisse Festigkeit. Roh kann man sie einfach mit ein paar Drehungen in einer Salatschleuder von überschüssigem Wasser befreien. Zum Braten eignen sie sich jedoch grundsätzlich nicht so gut! Um sie zu garen, überbrühen Sie die Gemüsenudeln am besten mit kochend heißem Wasser und schwenken sie kurz (!) im Durchschlag, damit die Nudeln nicht zu weich werden.

Bunte Gemüsenudelmischungen sind schließlich nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich ein Gewinn. Wenn Sie beispielsweise Rettich mit Möhren oder Zucchini und Möhren kombinieren möchten, kochen Sie die Möhrennudeln kurz in Wasser und gießen sie über die vorbereiteten Rettich- oder Zucchini-Nudeln ab. Während des Abtropfens sind die Nudeln schnell gemischt und fertig zum Anrichten.

TIPP: Am besten wärmen Sie stets die Teller für Ihr gegartes Nudelgericht vor. Auch Schüsseln, in denen die Gemüsenudeln mit anderen Zutaten gemischt und anschließend serviert werden, sollten zuvor warm sein, damit die Nudeln weniger schnell abkühlen. Praktische Küchenhelfer beim Mischen und besonders beim Anrichten sind ein gutes Salatbesteck und eine Nudelzange; mit diesen lassen sich Zughetti & Co. gut greifen.

KOHLLENHYDRATE ERGÄNZEN ODER SPAREN

Nicht nur untereinander lassen sich Gemüsenudeln kombinieren, sie können auch mit klassischer Pasta gemischt werden. Gemüsenudeln haben pro 100 Gramm einen Nährwert von 20 bis 35 Kalorien, herkömmliche Pasta um 350 Kalorien pro 100 Gramm. In einer Mischung können Sie so auf einfache Weise Kohlenhydrate ergänzen bzw. bei Ihrem Lieblingspastagericht einsparen.

Bei den meisten Rezepten in diesem Buch handelt es sich um reine Gemüsenudelgerichte. Wenn Sie einem Rezept herkömmliche Pasta beifügen möchten, weil z. B. nicht alle Gäste darauf verzichten wollen, können Sie etwa die Hälfte der im Rezept angegebene

nen Menge Gemüsenudeln durch 50 Gramm ungekochte Pasta pro Person ersetzen, die Sie nach Packungsangabe zubereiten.

Um Kohlenhydrate in Ihrem Lieblingspastarezept zu sparen, rechnen Sie pro Person 50 Gramm ungekochte Pasta, die mit 200 Gramm Gemüsenudeln (ebenfalls ungekocht) gemischt werden können. Im Vergleich zu einem reinen Pastagericht sorgen Courgetti & Co. in einer Gemüsenudel-Pasta-Mischung so für den nötigen Sättigungseffekt, während der Gesundheitsaspekt steigt und die Geschmacksgarantie bleibt. Diese Nudelmischung können Sie dann mit Ihrer Lieblingspastasauce anrichten.

VERWENDUNG DES SPIRALSCHEIDERS

Der diesem Buch beiliegende Spiralschneider besteht aus drei Teilen:

- **Messereinsatz (A)**
- **Schneider (B)**
- **Fingerschutz (C)**

1. Vor dem ersten Gebrauch reinigen Sie alle einzelnen Teile des Spiralschneiders gründlich mit warmem Wasser, mildem Spülmittel und einem weichen Tuch. Abschließend vorsichtig abtrocknen. Achtung, die Schneiden sind sehr scharf!

2. Zum Schneiden breiter Gemüsenudeln stecken Sie den Messereinsatz (1 auf Seite 7) so in den Schneider, dass das Messer über der Öffnung (2 auf Seite 7) mit den breiten Klingen liegt. Zum Schneiden schmaler Gemüsenudeln muss das Messer über der Öffnung mit den schmalen Klingen liegen.

3. Waschen Sie das zu schneidende Gemüse und schälen Sie es, falls erforderlich. Halten Sie dann den Schneider in einer Hand und stecken Sie das vorbereitete Gemüse in den Messereinsatz. Anschließend drehen Sie

das Gemüse wie bei einem Bleistiftanspitzer mit leichtem Druck im Messereinsatz. Kurz bevor Sie das Ende des Messereinsatzes erreicht haben, stecken Sie den Fingerschutz auf, um sich beim Weiterschneiden nicht zu verletzen (siehe Abbildung Seite 5).

4. Es empfiehlt sich, den Spiralschneider gleich nach dem Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel wie beschrieben vorsichtig zu reinigen, um Verfärbungen und das Ankleben von Gemüseresten zu verhindern. Beim Reinigen der scharfen Schneiden kann auch eine Flaschenbürste sehr hilfreich sein. Abschließend vorsichtig abtrocknen.

TIPP: Für ganz breite Streifen können Sie den Messereinsatz ohne den Schneider benutzen.

HINWEIS

Der Schwerpunkt der Rezepte in diesem Buch liegt auf Gemüsenudeln, die mit der breiten Seite des Spiralschneiders geschnitten werden. Die schmale Schneide eignet sich am besten für Rohkost aus Möhren, Zucchini & Co., die Sie mit Ihrem Lieblingsdressing anmachen können.

Bitte beachten Sie außerdem: Der Spiralschneider ist nicht für tiefgefrorene Gemüse geeignet.



GEMÜSE FÜR ZUGHETTI, COURGETTI, ZOODLE & CO.

Grundsätzlich eignen sich für Gemüsenu-deln, die mit dem beiliegenden Spiralschneider geschnitten werden können, am besten sehr frische Gemüse, die möglichst gerade und lang gewachsen sind und dabei nach dem Schälen im Durchmesser nicht dicker sind als der Messereinsatz.

Zucchini sind das perfekte Ausgangsmaterial für Gemüsespaghetti. Sie werden gewaschen, die Enden abgeschnitten und dann mit dem Spiralschneider zu langen bis sehr langen Spiralnudeln geschnitten. Meist bekommen Sie dunkelgrüne Zucchini, im Sommer auf Märkten auch gelbe oder sogar hellgrüne. Frische Exemplare sind fest und haben eine glänzende Schale.

Auch **Möhren** gibt es in verschiedenen Farben. Für Gemüsenu-deln sind mitteldicke Exemplare ideal. Nach dem Waschen werden Möhren am besten mit einem Sparschäler geschält und beide Enden mit einem Messer abgeschnitten. Frische Möhren sind fest und haben eine glatte Schale. Bitte lagern Sie sie immer ohne das Grün!

Pastinaken mit ihrem süßlich-würzigen, leicht erdigen Geschmack eignen sich ebenfalls prima für Gemüsenu-deln. Leider werden sie im Gemüsefach des Kühlschranks schnell weich. In einem kalten Wasserbad werden sie fester und lassen sich gut weiterverarbeiten. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die dünnen Pastinakenenden nicht zu lang sind,

so ist die Nudelausbeute größer. Die Schale sollte straff und das Fruchtfleisch fest sein.

Ob eine **Gurke** gerade oder krumm gewachsen ist, spielt für den Geschmack keine Rolle, wohl aber für die Verarbeitung zu Gemüsenu-deln! Ziehen Sie darum gerade Gurken vor. Qualitätsmerkmale sind eine straffe Schale und festes Fruchtfleisch. Bevorzugen Sie Bioware und greifen Sie lieber zu den weniger dicken Exemplaren, denn diese enthalten weniger Wasser und mehr Aromastoffe.

Sowohl als Rohkost als auch gebraten bereichern **Rote Beten** die Vielfalt für Gemüsenu-deln. Meist werden sie als runde Knollen angeboten, es gibt sie aber auch länglich, die pro Stück etwa 100 Gramm wiegen sollten, damit die Ausbeute für das Gericht genügend groß ist. Schneiden Sie Wurzel- und Blattansatz ab und schälen Sie die Beten mit einem Sparschäler.

Förmlich zu ganz neuen Ehren als Gemüsenu-del gelangt der **Rettich** oder Radi. Aufgrund seines hohen Wassergehalts eignet er sich nicht zum Braten. Roter Frühjahrsrettich schmeckt noch aromatischer als weißer. Achten Sie beim Einkauf auf pralles Fruchtfleisch und eine glatte Schale.

Brokkoli ist eine Besonderheit unter den hier beschriebenen Gemüsen, ihm muss man zuerst die Röschen abschneiden. Danach schält man den Brokkolistiel, den man ab-

schließlich ganz einfach zu Gemüsespiralen weiterverarbeiten kann. Diese lassen sich hervorragend kochen oder braten. Kaufen Sie besser zwei mittelgroße Brokkoli als einen großen, um mehr Stielanteil und damit eine größere Ausbeute zubereiten zu können.

Im Gegensatz zu den erstgenannten Gemüsen sind Kartoffeln und Süßkartoffeln reich an Kohlenhydraten. Bei **Kartoffeln** eignen sich besonders die fest- und vorwiegend festkochenden Sorten mit etwa 100 Gramm pro Stück. Sie werden geschält und bis zur weiteren Verwendung in kaltes Wasser gelegt, damit sie sich nicht verfärben. Sie sind ganz einfach zu spiralisieren, sollten zuvor aber trocken getupft werden.

Vielfältig in der Form und von oranger Farbe sind **Süßkartoffeln**. Bevorzugen Sie schlanke, möglichst wenig gekrümmte Süßkartoffeln mit einem Gewicht von maximal 250 Gramm pro Stück. Diese nach dem Schälen mit einem Sparschäler in kaltes Wasser legen und vor dem Nudelschneiden trocken tupfen. Tipp: Schneiden Sie die Süßkartoffeln gegebenenfalls in der Krümmung durch.

WAS TUN MIT RESTEN?

Egal, welches Gemüse Sie zu Spiralnudeln verarbeiten, es fallen immer kegelförmige Reste an. Man kann sie entweder als Rohkost knabbern oder sammelt sie in einer fest schließenden Kunststoffdose (bis zu einer Woche) im Kühlschrank und schneidet sie dann in eine Suppe.







Kay-Henner Menge

Kochen mit dem Spiralschneider

Leicht, bunt & gesund – frische Rezepte für Gemüsenudeln.
Buch mit hochwertigem Spiralschneider

Paperback, Broschur, 64 Seiten, 17,0 x 20,0 cm
ISBN: 978-3-517-09641-4

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2017

An die Spiralen, fertig, los!

Hier kommt das Set für alle Gemüsefreunde und Low-Carb-Anhänger - mit dem hochwertigen Spiralschneider werden aus gesunden Zutaten ganz einfach Spaghetti, Spiralen oder Bänder. Im Buch liefern über 30 passende Rezepte von Pastinakennudeln über Kürbisspiralen bis Zucchini spaghetti leckere Abwechslung und frischen Genuss. Ab an den Spiralschneider!



Der Titel im Katalog