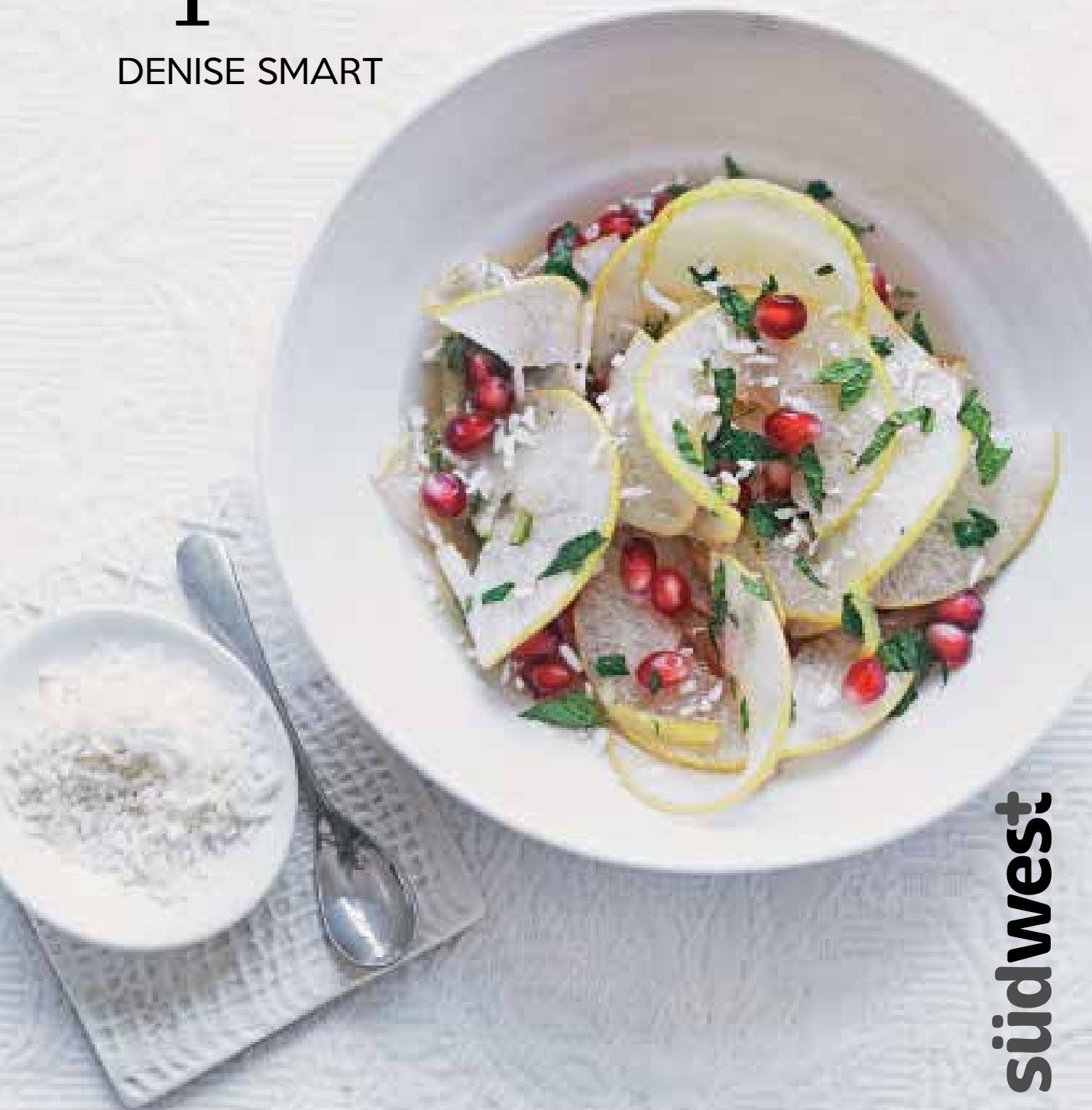


Kochen mit dem Spiralschneider

DENISE SMART



südwest

Impressum

1. Auflage 2016

© der deutschsprachigen Ausgabe 2016 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München.

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

Hinweise

Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Die englische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel »Spiralize Now! 80 Delicious, Healthy Recipes for Your Spiralizer« bei Hamlyn in der Octopus Publishing Group Ltd, London

Redaktionsleitung: Silke Kirsch
Projektleitung: Sonya Mayer
Übersetzung aus dem Englischen: Claudia Theis-Passaro
& Annegret Hunke-Wormser
Covergestaltung, Producing & Satz: Imprint, Zusmarshausen
Redaktion der deutschsprachigen Rezepte: Dr. Regina Roßkopf
Korrektorat: Regina Wiesmaier
Druck & Verarbeitung: C&C Offset Printing

Für die englischsprachige Originalausgabe
© 2015 Octopus Publishing Group Ltd, London
Redaktionsleitung: Eleanor Maxfield
Redaktion: Clare Churly
Art Director: Tracy Killick
Fotografie: William Shaw
Foodstyling: Denise Smart
Styling: Kim Sullivan
Herstellung: Caroline Alberti

Printed in China

ISBN 978-3-517-09474-8

Als Standardmaß für Löffel gilt bei allen Rezepten:

1 EL = 15 ml

1 TL = 5 ml

Die Angaben beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, jeweils auf Eier mittlerer Größe, Milch mit Vollfettgehalt und frische Kräuter.

Inhalt

Ran an die Spiralen 4

Leichte Gerichte 8

Salate 32

Hauptgerichte 50

Beilagen und Extras 84

Süße Leckereien 104

Register 126

Danksagung 128



Ran an die Spiralen

Die gesundheitlichen Vorzüge

Ein Spiralschneider ist ein preiswertes und unkompliziertes Küchengerät, mit dem sich aus Obst und Gemüse mithilfe verschiedener Klingeneinsätze im Handumdrehen Spaghetti und Spiralen herstellen lassen. Wer gesundheitsbewusst kocht, wird dies zu schätzen wissen, denn mit Obst- und Gemüsespiralen statt Nudeln oder Reis lässt sich die Menge an Kohlenhydraten leicht reduzieren – viel Genuss und wenig Kalorien. Gleichzeitig wird es leichter, mehr Obst und Gemüse in die Ernährung einzubauen, ein unschätzbare Vorteil für Menschen, die eine bestimmte Diät einhalten – ob Low-Carb, glutenfrei oder Rohkost.

Mit Obst- und Gemüsespaghetti lässt sich Zeit sparen, denn ein Spiralschneider erleichtert die Vorbereitung enorm. Außerdem verkürzt sich die Zeit am Herd, denn

viele der so vorbereiteten Obst- und Gemüsesorten können roh oder kurz gegart gegessen werden – ein weiteres Plus, denn die Nährstoffe bleiben erhalten.

Die Auswahl eines Spiralschneiders

Spiralschneider gibt es von verschiedenen Herstellern, die Funktionsweise ist aber bei allen ähnlich. Die größeren Geräte, waagrecht oder senkrecht, sind praktischer für größeres Gemüse und für häufigen Einsatz, die kleinen Handgeräte eignen sich eher für gelegentliche Nutzung, kleinere Mengen und zum Verzieren von Speisen.

Die meisten Spiralschneider haben austauschbare Einsätze mit unterschiedlich angeordneten Klingen, die jeweils andere Formen hervorbringen. Hier wurde ein horizontaler Spiralschneider mit drei unterschiedlichen Klingenein-

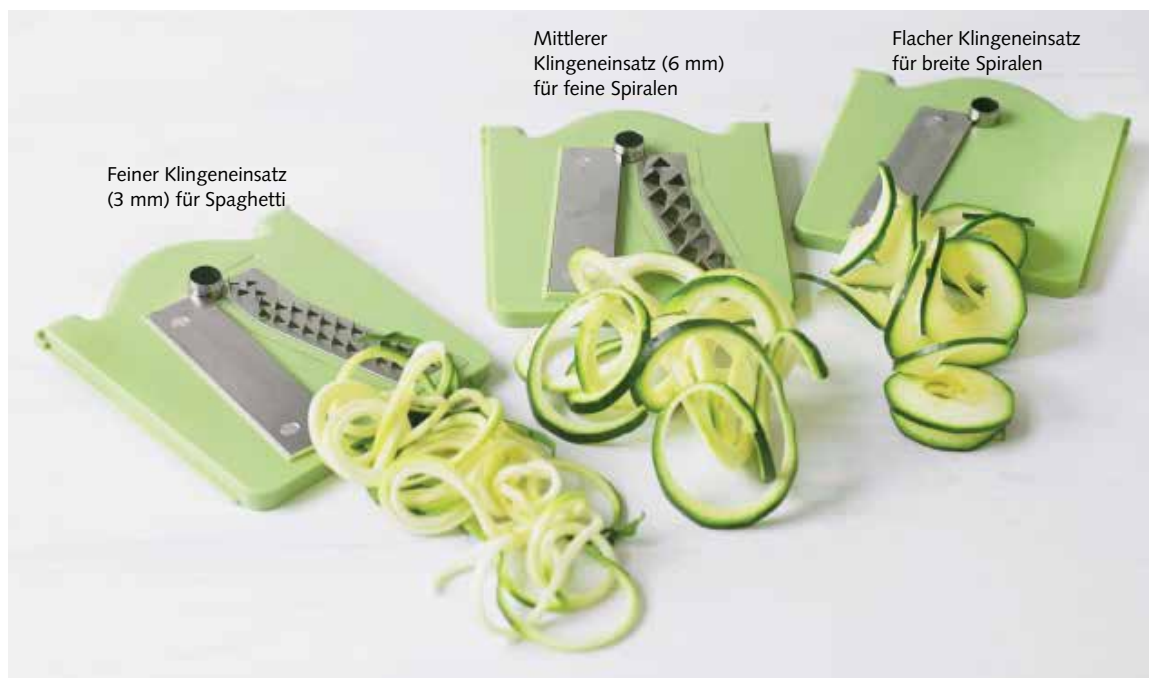
sätzen verwendet: ein feiner für dünne Spaghetti (3 mm), ein mittlerer für etwas breitere Gemüsenudeln (6 mm) und ein flacher mit nur einer Klinge für breite Obst- und Gemüsespiralen.

Arbeiten mit einem horizontalen Spiralschneider

- 1 Das Gerät mit den Saugfüßen auf der Arbeitsfläche befestigen.
- 2 Den gewünschten Klingeneinsatz in das Gerät einsetzen.
- 3 Obst oder Gemüse je nach Rezept vorbereiten: wenn nötig schälen, die Enden gerade abschneiden und gegebenenfalls quer halbieren.
- 4 Das Obst- oder Gemüsestück zwischen dem Klingeneinsatz und der Halterung an der Handkurbel einspannen.
- 5 Mit einer Hand am seitlichen Griff nun mit leichtem Druck die Handkurbel drehen, sodass das Obst oder Gemüse zwischen Klingen und Kurbel geschoben wird – so entstehen die Spiralen.
- 6 Zum Schluss das verbliebene schmale Innenstück sowie das hintere Ende, einfach herausnehmen.

So gelingen die Spiralen

- Geeignet sind feste Obst- oder Gemüsesorten ohne Kerne, Samen oder Hohlräume. Einzige Ausnahmen sind Butternusskürbis (einfach das schmalere Ende verarbeiten) und grüne Papaya.
- Kein weiches oder zu saftiges Obst oder Gemüse verwenden – Ananas, Melonen und Auberginen würden zerfallen.
- Die Stücke sollten so gerade wie möglich sein. Um unschöne Formen zu vermeiden, ist es manchmal ratsam, die Stücke zwischendurch neu einzuspannen.
- Obst und Gemüse sollten an den Enden gerade und flach sein, damit sie sich gut befestigen lassen und nicht verrutschen. Dazu einfach ein kleines Stück abschneiden.
- Sollten die Spiralen nicht gut gelingen, hat der Spiralschneider möglicherweise nicht genug Schnittfläche zum Ansetzen. Die Stücke sollten im Idealfall einen Durchmesser von mindestens 3,5 cm haben und nicht länger als 12 cm sein. Längere Stücke vorab einfach entsprechend kürzen.
- Am Ende bleiben das längliche Kernstück sowie die Endscheibe übrig, die in Suppen verwertet oder zu Snacks verarbeitet werden können.
- Da beim Schneiden einiges an Saft austritt, insbesondere bei Zucchini, Möhren, Gurken, Kartoffeln, Äpfeln und





Birnen, sollten die Spiralen vor der weiteren Verarbeitung mit Küchenpapier trocken getupft werden.

- Vorsicht beim Reinigen des Spiralschneiders! Die Klingen sind sehr scharf. Das Gerät in warmem Spülwasser waschen und hartnäckige Obst- oder Gemüsestückchen mit einer kleinen Spülbürste oder einer Zahnbürste entfernen.

Welche Sorten Obst und Gemüse sind geeignet?

Ich habe mit vielen Obst- und Gemüsesorten experimentiert, während dieses Buch entstand. Um Ihnen unnötige Verschwendung von Obst und Gemüse zu ersparen, habe ich hier die am besten geeigneten Sorten aufgelistet.

Äpfel Äpfel können mit Schale und Kerngehäuse verwendet werden, einfach die Enden gerade abschneiden und im Ganzen verarbeiten – das Kerngehäuse bleibt als Verschnitt im Gerät. Apfelspiralen eignen sich außer für Desserts auch wunderbar für Salate und herzhaftere Gerichte. Leider werden sie schnell braun und sollten daher sofort verwendet oder mit Zitronensaft besprenkelt werden.

Rote Bete Schälen ist nicht nötig, einfach waschen, die Enden gerade abschneiden und im Ganzen verarbeiten. Schmeckt roh im Salat oder als knusprig gebackene Rote-Bete-Chips.

Brokkoli Die bei der Zubereitung von Brokkoli anfallenden Stängel sollten nicht weggeworfen werden. Sie lassen sich gut zu Spiralen schneiden, die dann kurz angeröstet oder gedämpft werden.

Butternusskürbis Am besten nur das schmalere Ende verwerten, damit die Kerne nicht stören. Allzu lang geratene Kürbisspiralen können einfach mit der Schere gekürzt werden, so sind sie leichter zu essen.

Möhren Die verwendeten Möhren sollten schön groß sein. Möhrensiralen schmecken gut roh im Salat oder gedämpft als leckere Beilage.

Knollensellerie Zur Vorbereitung großzügig schälen und mit einem scharfen Messer die knotigen Stücke heraus-schneiden, dann in für den Spiralschneider geeignete Stücke schneiden. Selleriespiralen sind lecker in Gratins, Suppen und in Remoulade.

Zucchini Vergessen Sie die altbekannte Pasta – Zucchini aus dem Spiralschneider machen sich perfekt als Spaghetti. Sie können roh oder leicht gedämpft, blanchiert oder angebraten werden.

Gurken Die geschnittenen Gurkenspiralen müssen vor der Verwendung nur noch trocken getupft werden. Sie eignen sich prima für Salate.

Daikon-Rettich Zu Spiralen geschnittener Daikon ist eine großartige Alternative zu Reisnudeln.

Grüne Papaya Grüne Papaya – zu finden in Asia-Läden – ist zwar innen hohl, lässt sich aber trotzdem gut in den Spiralschneider einspannen. Schmeckt köstlich roh in Salaten.

Kochbananen Die Früchte sollten so gerade wie möglich sein. Die harte äußere grüne Schale abziehen. Spiralen aus Kochbananen sind köstlich in Currys.

Topinambur Am besten große Stücke auswählen. Schälen ist nicht notwendig, waschen reicht. Falls die Gemüsespiralen nicht sofort verwendet werden, sollten sie in einer Schüssel mit etwas Zitronensaft aufbewahrt werden, damit sie nicht braun werden.

Zwiebeln Zwiebeln können im Ganzen verarbeitet werden, einfach die Enden begradigen. Zwiebelspiralen können anstelle von gehackten Zwiebeln verwendet werden oder zu Bhajjis verarbeitet werden.

Pastinaken Am besten eignen sich große, dicke Pastinaken. Sie machen sich gut in Rösti oder als Chips.

Birnen Verwenden Sie nur feste Birnen. Überreife Birnen enthalten für einige der Dessertrezepte zu viel Saft. Vor dem Schneiden einfach die Enden gerade abschneiden.

Kartoffeln und Süßkartoffeln Kartoffeln entweder abbürsten oder schälen, die Enden flach abschneiden und eventuell in zwei Teile schneiden. Süßkartoffeln sorgen in Gerichten für Farbe.

Steckrüben Schälen und in große Stücke mit flachen Seiten schneiden, die sich in den Spiralschneider einspannen lassen. Die Spiralen schmecken gut in Rösti oder Bratlingen oder mit Kartoffelspiralen vermischt als Topping.



Das Garen und Aufbewahren von Gemüsenudeln

Gemüsenudeln können roh oder kurz gegart gegessen werden. Die besten Garmethoden sind Dämpfen, kurzes Anbraten und leichtes Köcheln. Gemüsespiralen aus Kartoffeln, Pastinaken, Roter Bete und Butternusskürbis werden beim Backen oder Rösten in der Hälfte der sonst üblichen Zeit gar. Da Gemüsespaghetti schnell zu weich werden, sollte man sie gut im Auge behalten.

Die meisten Gemüsesorten lassen sich als Spiralen in einer Frischhaltebox im Kühlschrank gut bis zu 4 Tage aufbewahren, praktisch für einen Vorrat oder für Reste. Ausnahmen sind Gurken, die sich aufgrund des hohen Wassergehalts nur etwa 2 Tage halten, sowie Äpfel, Birnen und Kartoffeln, die rasch oxidieren und braun werden und daher am besten erst bei Bedarf frisch zubereitet werden.

The image features a variety of golden-brown, curly pasta pieces, likely fusilli or similar, scattered across a light-colored wooden surface. The pasta is arranged in several distinct clusters: a large, dense pile in the upper left, a smaller cluster in the lower left, and several smaller, more dispersed groups in the center and right. The lighting is bright and even, highlighting the texture and color of the pasta. In the upper right quadrant, the German text 'Leichte Gerichte' is written in a black, elegant cursive font.

Leichte
Gerichte

Misosuppe mit Gemüsenudeln

Für 4 Personen

Vorbereitungszeit 5 Minuten

Garzeit 10 Minuten

900 ml heiße Gemüsebrühe
2 EL weiße Misopaste
2 TL geriebener frischer Ingwer
2 Möhren, geschält, Enden gerade
abgeschnitten und quer halbiert
2 Zucchini, Enden gerade
abgeschnitten und quer halbiert
150 g frische oder tiefgekühlte
Edamame-Bohnen
2 EL gehacktes Koriandergrün

Die Gemüsebrühe, die Misopaste und den Ingwer in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und weitere 3–4 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren und die Zucchini mit dem feinen Klingeneinsatz (3 mm) des Spiralschneiders zu Spaghetti verarbeiten.

Die Möhren- und die Zuchinispaghetti sowie die Edamame-Bohnen in die Suppe geben und weitere 3–4 Minuten köcheln lassen, bis sie gerade eben weich sind. Den Koriander einrühren und sofort servieren.



Garnelen- Reispapier-Wrap

Für 2 Personen
Vorbereitungszeit 10 Minuten

- 1 Stück (10 cm) Daikon-Rettich, geschält und die Enden gerade abgeschnitten
- ½ Möhre, geschält und die Enden gerade abgeschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 25 g Sojasprossen
- 4 EL gehacktes Koriandergrün
- 125 g gekochte geschälte Garnelen
- 4 Reispapierblätter (Banh Trang), etwa 20 cm Durchmesser (erhältlich in Asia-Läden)
- 1 EL Fischsauce
- 8 Minzeblätter
- Sweet Chili Sauce, zum Servieren

Den Daikon und die Möhre mit dem feinen Klingeneinsatz (3 mm) des Spiralschneiders zu Spaghetti verarbeiten.

Die Gemüsespaghetti mit der Frühlingszwiebel, den Sojasprossen, dem Koriander und den Garnelen in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Jedes Reispapierblatt etwa 30 Sekunden lang in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen, dann herausnehmen, überschüssiges Wasser abschütteln und auf ein Schneidebrett legen. Die Mitte des Wraps mit etwas Fischsauce bestreichen, 2 Minzeblätter darauflegen und etwas von der Garnelen-Gemüsemischung in die Mitte geben. Das Reispapierblatt von zwei Seiten über die Füllung schlagen, dann aufrollen und mit einem feuchten Tuch zudecken. Mit den restlichen Wraps und der Füllung ebenso verfahren.

Die Rollen in der Mitte durchschneiden und sofort mit dem Dip servieren.

Zucchini-Bratlinge mit Feta und Minze

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit 10 Minuten
Garzeit 15 Minuten

- 3 Zucchini, Enden gerade abgeschnitten und quer halbiert
- 4 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 4 EL gehackte Minzeblätter
- 125 g Weizenmehl, Type 405
- 4 g Backpulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Eier, leicht verquirlt
- 125 g Feta-Käse, zerbrösel
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl, zum Braten
- Tomaten-Salsa, zum Servieren

Die Zucchini mit dem feinen Klingeneinsatz (3 mm) des Spiralschneiders zu Spaghetti verarbeiten.

In einer großen Schüssel die Zucchini-Spaghetti mit den Frühlingszwiebeln, der Minze, dem Mehl, dem Backpulver und dem Kreuzkümmel vermischen. Dann die Eier einrühren, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vorsichtig den Feta unterheben.

Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Teig esslöffelweise – jeweils 4 Kleckse – in die Pfanne geben, leicht flach drücken und auf beiden Seiten 3 Minuten goldbraun und knusprig braten. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Die Bratlinge mit der Tomaten-Salsa servieren.



Mexikanische Kartoffelnester

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit 10 Minuten
Garzeit 20 Minuten

2 Kartoffeln, etwa 375 g,
geschält und die Enden gerade
abgeschnitten
1 kleine Zwiebel, die Enden gerade
abgeschnitten
2 EL Olivenöl
75 g Chorizo (spanische Hartwurst),
in Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 milde grüne Chilischote, entkernt
und fein gehackt
½ kleine gelbe Paprikaschote, Samen
und Scheidewände entfernt,
gewürfelt
1 Dose (200 g) stückige Tomaten
1 TL Tomatenketchup
1 EL gehacktes Koriandergrün
4 Eier
1 TL Paprikapulver oder Pimentón de
la Vera, zum Bestreuen
Salz und frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

Dieses Gericht ist eine Variante der beliebten mexikanischen Huevos Rancheros.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mit dem feinen Klingeneinsatz (3 mm) des Spiralschneiders die Zwiebel und die Kartoffeln zu Spaghetti verarbeiten und in separaten Schüsseln aufbewahren.

Die Kartoffelspaghetti in eine große Schüssel geben, das Öl zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit den Händen alles gründlich miteinander vermengen. Die Kartoffeln auf 4 Puddingförmchen oder auf 4 Mulden (Durchmesser etwa 10 cm) eines Muffinblechs verteilen und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Chorizo in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten erhitzen, bis das Öl ausgelassen ist. Die Zwiebelspaghetti, den Knoblauch, die Chilischote und die gelbe Paprikaschote unterrühren und bei mäßiger Hitze unter häufigem Umrühren etwa 2–3 Minuten garen, bis die Paprika weich ist. Dann die Tomaten und den Ketchup unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 2–3 Minuten eindicken lassen. Den Koriander einrühren und nach Geschmack nachwürzen.

Die Kartoffelnester aus dem Backofen nehmen und mit der Rückseite eines Löffels in die Mitte der Nester eine Mulde drücken. Die Tomatenmischung auf die Nester verteilen und mit der Rückseite eines Löffels 4 flache Mulden in die Tomatenmischung drücken. In jede Mulde ein Ei aufschlagen (das Ei darf ruhig leicht überlaufen). Zurück in den Backofen schieben und weitere 6–7 Minuten backen, bis die Eier gerade gestockt sind. Zum Abschluss etwas geräuchertes Paprikapulver darüberstreuen und sofort servieren.



Daikon-Laksa mit Möhren und Gurken

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit 5 Minuten
Garzeit 10 Minuten

500 g Daikon-Rettich, geschält,
Enden gerade abgeschnitten und
quer halbiert
1 große Möhre, geschält, Enden
gerade abgeschnitten und quer
halbiert
¼ Gurke, Enden gerade
abgeschnitten
6 EL Laksa-Würzpaste
150 g grüne Bohnen, geputzt und
halbiert
1 Dose (400 ml) fettarme Kokosmilch
750 ml heiße Gemüsebrühe
1 EL Palmzucker oder weicher
Rohrohrzucker
125 g Sojasprossen
1 Dose (225 g) Bambussprossen,
abgetropft
2 EL gehacktes Koriandergrün
4 Frühlingszwiebeln, gehackt
1 rote Chilischote, in feine Ringe
geschnitten
4 Limettenspalten, zum Anrichten

Bei dieser herzhaften Suppe werden flache Reismudeln durch Daikonspaghetti ersetzt. Wer mag, gibt gegen Ende der Garzeit einige gekochte Garnelen in die Suppe.

Den Daikon mit dem mittleren Klingeneinsatz (6 mm) des Spiralschneiders zu feinen Spiralen verarbeiten. Die Möhre und die Gurke mit dem feinen Klingeneinsatz (3 mm) des Spiralschneiders zu Spaghetti verarbeiten. Die einzelnen Gemüse in separaten Schüsseln aufbewahren.

Die Laksa-Würzpaste, die Daikonspaghetti und die Bohnen in einen großen Topf geben und das Gemüse unter Rühren sorgfältig mit der Paste vermengen. Bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten garen, dann die Kokosmilch, die Brühe und den Zucker einrühren und 2 Minuten köcheln lassen. Die Möhrensphaghetti, die Sojasprossen und die Bambussprossen zugeben und 3 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gerade eben weich ist. Anschließend das Koriandergrün unterrühren.

Die Suppe auf 4 Suppenshalen verteilen und mit den Frühlingszwiebeln, der Chilischote und den Gurkenspaghetti bestreuen. Sofort servieren und dazu Limettenspalten zum Auspressen reichen.

Zucchini-Halloumi- Bruschetta

Für 2 Personen
Vorbereitungszeit 5 Minuten
Garzeit 5-10 Minuten

1 große Zucchini, Enden gerade
abgeschnitten und quer halbiert
1 EL Olivenöl
1 TL Thymianblätter
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz und frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
4 Scheiben Halloumi-Käse
4 Scheiben Ciabatta, getoastet

Die Zucchini mit dem flachen Klingeneinsatz des Spiralschneiders zu breiten Spiralen verarbeiten. Besonders lange Streifen mit der Schere halbieren.

Das Olivenöl in einer großen Schüssel mit dem Thymian und dem Knoblauch sowie Salz und Pfeffer verquirlen. Vorsichtig die Zuchinispiralen unterheben und mit dem Öl überziehen.

Eine große Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die Zucchini in einer Lage in die Pfanne geben und 1–2 Minuten braten, bis an einigen Stellen Grillstreifen zu sehen sind – eventuell muss man die Zucchini in 2 Portionen garen. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Den Halloumi in die Pfanne geben und 1–2 Minuten auf jeder Seite anbraten, bis goldbraune Streifen zu sehen sind und der Käse zu schmelzen beginnt.

Die getoasteten Ciabattascheiben auf 2 Teller legen und den gegrillten Halloumi mit den Zucchini darauf anrichten. Sofort servieren.

Gebackene Apfel- Zimt-Chips

Für 4–6 Personen
Vorbereitungszeit 5 Minuten, plus
Kühlzeit
Garzeit 1¼–2 Stunden

2 große, säuerliche Äpfel
(vorzugsweise Boskoop), Enden
gerade abgeschnitten
1 TL gemahlener Zimt

Ich bevorzuge für dieses Rezept Bramley-Kochäpfel, aber man kann auch jeden anderen roten oder grünen Apfel verwenden. Die Apfelspiralen trocknen im Ofen bei schwacher Hitze sehr langsam und werden dadurch richtig schön knusprig und lecker.

Den Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen.

2 große Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Äpfel mit dem flachen Klingeneinsatz des Spiralschneiders zu breiten Spiralen verarbeiten.

Die Apfelspiralen in einer Lage auf die vorbereiteten Backbleche verteilen und den Zimt darüberstreuen.

Im vorgeheizten Backofen 1 Stunde backen. Die Chips wenden und nochmals 45 Minuten bis 1 Stunde trocknen lassen, bis sie leicht goldgelb sind. Den Backofen ausschalten und die Chips darin lassen, damit sie beim Abkühlen noch knuspriger werden. Die Apfelchips halten sich in einer Frischhaltebox bis zu 2 Tage.

Pita-Brote mit griechischem Salat

Für 4 Personen
Vorbereitungszeit 10 Minuten

1 kleine rote Zwiebel, Enden gerade abgeschnitten
1 Stück (12 cm) Gurke, Enden gerade abgeschnitten und quer halbiert
8 Kirschtomaten, geviertelt
6 schwarze Oliven ohne Kern, gehackt
125 g Feta-Käse, zerbröseln
1 EL Zitronensaft
2 EL natives Olivenöl extra
1 TL Oregano
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Pita-Brote
1 Romanasalatherz, in feine Streifen geschnitten

Die Zwiebel und die Gurke mit dem feinen Klingeneinsatz (3 mm) des Spiralschneiders zu Spaghetti verarbeiten.

Die Zwiebel- und die Gurkenspaghetti mit den Tomaten, den Oliven und dem Feta in eine große Schüssel geben.

Den Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mit dem Öl und dem Oregano verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.

Die Pita-Brote unter einem auf mittlerer Stufe erhitzten Grill auf jeder Seite etwa 1 Minute leicht rösten.

Die Pita-Brote quer durchschneiden und etwas Salat hineingeben. Dann mit der Fetamischung füllen und sofort servieren.



Mini-Frittatas aus Süßkartoffeln und Ricotta

Ergibt 8 Stück
Vorbereitungszeit 5 Minuten
Garzeit 25 Minuten

1 große Süßkartoffel, etwa
250 g, geschält, Enden gerade
abgeschnitten und quer halbiert
1 kleine Zwiebel, Enden gerade
abgeschnitten
1 EL Olivenöl, plus etwas extra zum
Einpinseln
50 g junger Spinat
6 Eier
2 EL gehackte Salbeiblätter
1 EL Schnittlauchröllchen
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz und frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
125 g Ricotta-Käse, zerbröselnt
knackiger grüner Salat, zum
Anrichten

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

8 Mulden eines beschichteten Muffinblechs leicht mit Öl einpinseln. Die Süßkartoffel und die Zwiebel mit der feinen Klinge (3 mm) des Spiralschneiders zu Spaghetti verarbeiten.

Das Öl auf mittlerer Stufe in einer großen Pfanne erhitzen, die Süßkartoffel- und Zwiebelspaghetti hinzufügen und 3 Minuten garen, bis die Süßkartoffel leicht weich geworden ist. Den Spinat unterheben und 1 Minute mitgaren, bis er zusammengefallen ist. Die Süßkartoffelmischung leicht abkühlen lassen.

Die Eier in einer großen Schüssel mit den Kräutern und dem Paprikapulver verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffelmischung dazugeben und alles gründlich vermischen. Den Ricotta unterrühren.

Die Mischung auf die Mulden des vorbereiteten Muffinblechs verteilen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen, bis sie fest geworden ist. Als Beilage zu den Frittatas knackigen grünen Salat reichen.





Denise Smart

Kochen mit dem Spiralschneider

80 kreative Rezepte

Paperback, Klappenbroschur, 128 Seiten, 18,9 x 24,6 cm

ISBN: 978-3-517-09474-8

Südwest

Erscheinungstermin: Februar 2016

Die neuen Nudeln sind aus Gemüse!

Und damit ist der Spiralschneider das »Must Have«-Küchenutensil des Jahres. Das Tolle: Aus vielen Gemüsesorten zaubert der Spiralschneider im Nu bunte und dekorative Spiralen oder Bänder, die nicht nur super aussehen, sondern auch noch low carb und supergesund sind.

Das vorliegende Buch liefert 80 Rezepte – von Vorspeisen und Salaten bis zu Hauptgerichten und Desserts – für jeden Geschmack: Egal ob roh, vegan, vegetarisch oder mit Fisch und Fleisch – hier findet jeder Spiralenfan sein neues Lieblingsrezept.



[Der Titel im Katalog](#)