



# Koch dich kringelig!

LECKER UND GESUND IM HANDUMDREHEN

108 abwechslungsreiche Rezepte  
für den Spiralschneider

BOOKS  SUCCESS

PALEO-BLOGGERIN  
KENZIE SWANHART

**Koch dich kringelig!**



**Kenzie Swanhart**

*Fotos von Shannon Douglas*

# Koch dich kringelig!

Lecker und Gesund im Handumdrehen

*108 abwechslungsreiche Rezepte  
für den Spiralschneider*

Für Julien,  
meinen besten Freund und  
die Liebe meines Lebens

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
Spiralize it! Creative Spiralizer Recipes for Every Type of Eater  
ISBN 978-1-942411-98-7

Copyright der Originalausgabe 2015:  
Copyright © 2015 by Kenzie Swanhart

Published by Sonoma Press, Berkeley, California

Fotonachweis: © 2015 by Shannon Douglas  
Foto auf Seite 14 mit freundlicher Genehmigung von Brieftons. <http://www.brieftons.com>  
Fotos auf den Seiten 35, 59, 60, 66, 69, 91, 92, 103, 125, 130, 133, 138, 143 und 195 von Shutterstock  
Foto der Autorin: © 2015 Julien Levesque

Copyright der deutschen Ausgabe 2016:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang  
Umschlaggestaltung, Satz und Herstellung: Johanna Wack, Börsenmedien AG  
Lektorat: Elke Sabat  
Druck: Firmengruppe Appl – Aprinta Druck GmbH, Wemding

ISBN 978-3-86470-396-6

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

**BÖRSEN MEDIEN**  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/books4success](https://www.facebook.com/books4success)

# INHALT

---

EINLEITUNG 7

**1**  
Wirrwarr auf dem  
Teller 9

**2**  
Die Klassiker 29

**3**  
Frühstück 47

**4**  
Snacks & Beilagen 63

**5**  
Salate 81

**6**  
Vegetarisch &  
vegan 99

**7**  
Rohkost 117

**8**  
Fisch &  
Meeresfrüchte 135

**9**  
Fleischgerichte 149

**10**  
Süßspeisen 171

**11**  
Grundrezepte 183

BIO ODER NICHT BIO? 193

UMRECHNUNGSTABELLEN 194

REZEPTVERZEICHNIS 196

INDEX 198

DANKSAGUNGEN 204

## EINLEITUNG

---

**M**ichael Pollan hatte recht und inspirierte in der Tat zahllose Menschen mit seiner sehr schlichten und leicht verständlichen Ernährungsphilosophie: „Nahrung essen. Nicht zu viel. Hauptsächlich Pflanzen.“ In aller Bescheidenheit füge ich noch einen weiteren Punkt hinzu: „Gut fühlen.“ Allzu häufig konzentrieren wir uns auf das, was wir weglassen oder hinzufügen, ohne an das Endergebnis zu denken: Was für uns gut ist, hängt nicht nur von einem niedrigen Kalorienwert oder dem Zählen von Kohlenhydraten ab, sondern davon, wie wir uns fühlen.

Seit ich 2012 das College abgeschlossen habe, bin ich in einem Job mit langen Arbeitszeiten tätig. Anfangs kaufte ich die meisten meiner Mahlzeiten, statt sie selbst zuzubereiten – an einem Automaten, am Drive-in-Schalter eines Fast-Food-Restaurants oder in einem Gasthaus. Das war der effizienteste Weg, um meinen Körper mit Nahrung zu versorgen, doch ich fühlte mich nicht gut und war mit mir selbst nicht zufrieden, wenn ich mich so ernährte. Ich war davon überzeugt, dass ich keine Zeit zum Kochen meiner Speisen oder zum Besuch eines Fitnessstudios hatte. Doch durch den Einfluss einer Freundin habe ich die Auswahl der Nahrungsmittel, die ich zu mir nehme, verändert und meinen Alltag umgestaltet.

Ich begann, meinen Blog „Cave Girl in the City“ zu schreiben, um über meine kulinarischen Abenteuer zu berichten, die mit einer Paleo-Diät verbunden sind. Die Paleo-Ernährung sprach mich an, weil es klare Maßstäbe dafür

gab, was ich essen kann und was nicht. Ich strich industriell verarbeitete Lebensmittel vollständig von meinem Speiseplan. Im Laufe der Zeit lernte ich, was meinem Körper guttut und was nicht. Ich habe meine Ernährung immer weiter verändert, um Dinge hinzuzufügen, mit denen ich mich wohlfühle, und Lebensmittel zu streichen, bei denen das nicht der Fall ist.

Ich muss zugeben, dass ich in der Küche nie besonders begabt gewesen bin. Es dauert seine Zeit, wenn man Mahlzeiten ohne Fertigprodukte zubereiten will – und das kann wirklich abschreckend sein. Mit einem Spiralschneider ist es unglaublich einfach, Gemüse vorzubereiten und mehr davon zu essen. Und selbst der größte Küchennovice kommt nicht umhin, stolz zu sein, wenn er auf einen Berg schöner, bunter Nudeln hinabblickt, die er im Handumdrehen produziert hat. Der Spiralschneider hilft mir, das Kochen zu genießen; und das ermöglicht es mir, mich gesund zu ernähren. Ja, mit einer Küchenmaschine und einem Gemüsehobel kann man tolle Gemüsestifte oder -scheiben herstellen. Aber ein Gemüsenudeln-Wirrwarr ist etwas ganz Besonderes und tut Ihnen nicht nur gut, sondern macht auch Freude.

Dies ist ein Kochbuch für jedermann – für diejenigen, die alles essen, ebenso geeignet wie für Personen, die viele Dinge nicht essen können. Es bietet über 100 Rezepte, die sich um etwas drehen, von dem wir alle mehr zu uns nehmen sollten: Gemüse. Sich gesund zu ernähren, muss nicht kompliziert sein. Fangen Sie langsam an. Essen Sie Nahrung. Hauptsächlich (spiralisierte) Pflanzen. Und fühlen Sie sich gut.





# Wirrwarr auf dem Teller

## EIN BERG FARBENFROHER, VERWORRENER GEMÜSENUDELN

auf dem Teller hat etwas ausgesprochen Spielerisches. Sie sind schön anzusehen, es macht Spaß, sie auf die Gabel zu wickeln, und sie stellen eine gesunde, köstliche Basis für fast jede Mahlzeit dar, die Sie sich vorstellen können. Kombiniert mit Omas Tomatensoße, in Hühnersuppe eingerührt oder sogar zur köstlichen Waffel geformt – es gibt schier unendliche Möglichkeiten.

Bevor wir zu den leckeren Rezepten kommen – oder dem, was ich als „die guten Sachen“ bezeichne –, sollten wir noch über die Küchenutensilien sprechen, die Sie brauchen, um Gemüsenudeln herzustellen, darüber, welches Gemüse sich am besten zum Spiralisieren eignet, und welche Tipps und Tricks ich Ihnen verraten kann, um das Beste aus Ihrer Wirrwarr-Mahlzeit zu machen.

## Die wenigen Geräte, die Sie benötigen

Um ehrlich zu sein, sieht ein Spiralschneider ein wenig wie ein kleines Folterinstrument aus. Doch lassen Sie sich davon nicht abschrecken: Er wird Ihre Art zu kochen verändern. Früher wurde er in erster Linie genutzt, um Dekorationen zu gestalten, aber in den letzten Jahren hat die Aufmerksamkeit für Spiralschneider zugenommen, da sie Gemüse auf vielerlei Weise ansprechender und freundlicher gestalten. Von wählerischen Kindern bis hin zu Rohköstlern und Anhängern der Paleo-Ernährung kann jeder von den Vorteilen eines Spiralschneiders profitieren, da er das, was man isst, erweitert und interessanter macht.

Sie sind noch nicht überzeugt? Ein Spiralschneider kann auch in folgenden Punkten behilflich sein:

- **GENIESSEN SIE IHRE BEVORZUGTEN NUDEL- UND REISGERICHTE.** Wenn Sie traditionelle Nudeln durch Gemüsenudeln ersetzen, können Sie nach wie vor all Ihre Lieblingsgerichte genießen – wie Spaghetti alla Carbonara (Seite 44), Makaroni mit Käse (Seite 33) und Spaghetti mit Hackfleischbällchen (Seite 30) –, und das ohne schlechtes Gewissen (und den hohen Anstieg des Blutzuckerspiegels), das eine kohlenhydratreiche Mahlzeit auslöst, oder die Beschwerden, die Gluten bei einigen Menschen herbeiführt. Wie? Die Soße macht's. Haben Sie jemals davon geschwärmt, wie lecker Makkaroni sind? Wahrscheinlich nicht. Makkaroni sind lediglich die Trägersubstanz für die Soße – und sie haben keinen Geschmack. Sie werden sie nicht vermissen.
  - **BEZIEHEN SIE DIE GESAMTE FAMILIE MIT EIN.** Das Spiralisieren bringt nicht nur Ihre Kinder, Ihre bessere Hälfte oder sonstige Gemüseverächter, die Ihnen am Herzen liegen, dazu, Gemüse eine Chance zu geben;
- es ist auch eine tolle Möglichkeit, sie in der Küche mit einzuspannen. Zu sehen, wie sich gewöhnliches Gemüse wie von Zauberhand in Nudeln verwandelt, macht jedem Spaß. Sie sollten lediglich aufpassen, dass Kinder sich nicht an den Zähnen des Spiralschneiders wehtun, denn sie sind scharf, sehr scharf.
- **MACHEN SIE DIE ESSENSVORBEREITUNG ZUM KINDERSPIEL.** Jeder hat viel zu tun, warum sollte man sich auch noch zusätzlichen Stress damit machen, eine gesunde Mahlzeit auf den Tisch zu bringen? Das Spiralisieren von Gemüse dauert in der Regel weniger als 60 Sekunden, und auch das Kochen nimmt nur wenige Minuten in Anspruch. Wenn Sie Ihr Gemüse im Voraus spiralisieren, können Sie sogar noch mehr Zeit sparen.
  - **PROBIEREN SIE ETWAS NEUES AUS.** Bekannte Gemüsesorten wie Karotten, Süßkartoffeln und Zucchini liefern aromatische Gemüsenudeln, doch Sie können auch eine Vielzahl anderer Sorten spiralisieren. Wenn Sie weniger verbreitetes Gemüse wie die Rettichart Daikon, Yambohne oder Kohlrabi verwenden, ist das eine gute Möglichkeit, Ihren Geschmackshorizont zu erweitern und etwas über neue Lebensmittel zu lernen, die Sie sonst vielleicht nicht zubereitet hätten.
  - **NEHMEN SIE DEUTLICH MEHR GEMÜSE ZU SICH.** Das Spiralisieren ist ein ansprechender und einfacher Weg, die empfohlene Tagesmenge an Gemüse zu sich zu nehmen – und möglicherweise sogar mehr als diese. Unabhängig von Ernährungseinschränkungen, die Sie eventuell haben, sollten wir alle mehr Gemüse zu uns nehmen. Indem Sie Gemüsenudeln und Gemüsereis auf Ihren Speiseplan setzen, werden Sie die empfohlene Gemüsemenge leicht erreichen, ohne überhaupt darüber nachdenken zu müssen.

## Die Wahl Ihres Spiralschneiders

Wenn Sie ein Mitglied der Spiralschneidergemeinschaft sind, wissen Sie vermutlich bereits, dass es viele unterschiedliche Geräte gibt. Dann wollen Sie diese nächsten Seiten möglicherweise überspringen und gleich zu Seite 18 blättern, um zu erfahren, wie Sie Ihren Spiralschneider bei bestimmten Gemüsesorten möglichst gut einsetzen können. Für Anfänger oder Personen, die eine kleine Auffrischung wünschen, ist es nie verkehrt, sich die verschiedenen Optionen einmal anzusehen. Hier finden Sie also, was der Spiralschneidermarkt zu bieten hat.

Spiralschneider sind im Vergleich zu anderen Küchengeräten relativ günstig: Man kann zwischen 10 und 50 Euro dafür ausgeben. Wenn Sie darüber nachdenken, welcher Spiralschneider der richtige für Sie ist, sollten Sie überlegen, wie oft Sie ihn verwenden werden, wie viel Geld Sie investieren wollen und welche unterschiedlichen Nudelarten Sie herstellen möchten.

Es gibt viele verschiedene Produzenten, doch alle erhältlichen Spiralschneider lassen sich in zwei Kategorien unterteilen: die Geräte mit Handkurbel und die sanduhrförmigen Modelle. Das sind keine offiziellen Bezeichnungen, doch wenn ich die beiden Kategorien erläutere, werden Sie verstehen, warum ich diese Beschreibungen gewählt habe.





## Modell mit Handkurbel

Diese Modelle haben ungefähr die Größe eines Toasters und sind mit einer Handkurbel ausgestattet, ähnlich wie bei einem altmodischen Apfelschäler. Ihre Benutzung ist ein Kinderspiel, und – was das Beste ist – ihre unterschiedlichen Messer ermöglichen die Herstellung einer ganzen Vielfalt verschiedener Gemüsenudeln.

### Funktionsweise

Die Frucht oder das Gemüse wird zwischen kleinen Zacken zwischen der Kurbel und der Klinge an Ort und Stelle gehalten. Wenn Sie die Kurbel drehen, wird die Frucht durch die Klinge gedrückt, sodass ein Berg superlanger, leicht geringelter Streifen entsteht.

### Die Vorteile

- **LEICHT ZU REINIGEN:** Die meisten Modelle mit Handkurbel sind spülmaschinenfest und auch mit einer kleinen Bürste, Spülmittel und Wasser leicht von Hand zu reinigen.
- **PROBLEMLOS ANZUWENDEN:** Ein Modell mit Handkurbel liefert rasch und mit minimalem Aufwand Gemüsenudeln.
- **MEHR VERSCHIEDENE NUDELOPTIIONEN:** Modelle mit Handkurbel haben drei oder vier austauschbare Klingen, um unterschiedliche Nudelformen herzustellen, beispielsweise flache Spiralnudeln (Fusilli, Spirelli), dicke Bandnudeln (Fettuccine) und dünne Spaghetti. Ich finde, die Spiralschneider mit Handkurbel bieten nicht nur eine größere Formenvielfalt, sondern ihre Nudeln sehen auch besser aus als jene, die mit einem sanduhrförmigen Modell hergestellt worden sind.
- **PRÄZISION UND KONTROLLE:** Saugnäpfe auf der Unterseite des Geräts sorgen dafür, dass der Spiralschneider stabil steht, sodass die Hebelkräfte kein Problem darstellen und das Spiralisieren leicht von der Hand geht.

### Die Nachteile

- **GRÖSSE:** Geräte mit Handkurbel sind deutlich größer als die sanduhrförmigen Modelle. Sie nehmen im Schrank oder auf der Arbeitsplatte ungefähr so viel Platz ein wie ein Toaster.
- **KOSTEN:** Geräte mit Handkurbel sind für 30 bis 50 Euro zu haben und kosten damit deutlich mehr als die sanduhrförmigen Modelle.

### Das beste Gemüse

- Die meisten Modelle mit Handkurbel können Obst und Gemüse spiralisieren, das bis zu 25 cm lang und bis zu 18 cm dick ist. Sie können also alle spiralisierbaren Früchte bewältigen. Sie eignen sich ideal für großes, hartes Gemüse und Wurzeln wie Rote Bete, Kartoffeln und Kürbis, die ein sanduhrförmiger Spiralschneider nicht schafft.

### Bekannte Marken

- The Inspiralizer
- Paderno World Cuisine Tri-Blade Spiral Vegetable Slicer
- Spiralizer Tri-Blade Vegetable Spiral Slicer
- Sur La Table's Vegetable and Fruit Spiral Slicer

## Sanduhrförmiges Modell

Sanduhrförmige Spiralschneider sind klein und sehr leicht. Sie nehmen in der Küchenschublade wenig Platz weg und sind problemlos transportierbar, sodass sie sich ideal für Leute eignen, die sie für unterwegs mitnehmen wollen. Was spricht dagegen, an der Arbeit frische Gemüsenudeln für einen schnellen, nährstoffreichen Salat zuzubereiten?

### Funktionsweise

Das sanduhrförmige Modell ist der einfachste und preiswerteste Spiralschneider, den es gibt. Er funktioniert wie ein riesiger Bleistiftspitzer. Jedes Ende des Spiralschneiders bringt unterschiedliche Nudelgrößen hervor. Das Gemüse wird einfach in eines der Enden gesteckt, bevor man den Spiralschneider dreht. Wenn das Gemüse sehr kurz wird, nutzt man den Deckel, um das verbliebene Gemüse zu drehen und möglichst wenig Abfall zu produzieren.

### Die Vorteile

- **LEICHT ZU REINIGEN:** Wie die großen Geräte sind auch die meisten sanduhrförmigen Modelle spülmaschinenfest beziehungsweise problemlos mit Wasser und Spülmittel zu reinigen.
- **LEICHT AUFZUBEWAHREN:** Aufgrund ihrer kompakten Größe ist diese Art von Spiralschneider klein genug für eine Küchenschublade. Deshalb eignet sich das sanduhrförmige Modell für alle, die eine kleine Küche und/oder wenig Stauraum haben.
- **PREISWERT:** Die meisten sanduhrförmigen Modelle kosten unter 20 Euro. Es handelt sich also um eine kleinere Investition für alle, die zum ersten Mal einen Spiralschneider kaufen oder ihn möglicherweise nicht

oft genug verwenden, als dass sich die höhere Ausgabe für ein Gerät mit Handkurbel lohnen würde.

### Die Nachteile

- **SCHWIERIGE HANDHABUNG:** Obwohl die Funktionsweise recht einfach ist, erfordert das sanduhrförmige Modell etwas mehr Anstrengung, um lange Gemüsenudeln zu produzieren.
- **KÜRZERE NUDELN:** Sanduhrförmige Modelle liefern nur zwei verschiedene Nudelsorten, und die produzierten Nudeln sind häufig deutlich kürzer als bei Geräten mit Handkurbel. Man kann zwar spaghetti-förmige Nudeln herstellen, doch diese sehen weniger aus wie echte Spaghetti als bei Geräten mit Handkurbel.

### Das beste Gemüse

Sanduhrförmige Spiralschneider kommen am besten mit langem, dünnem Gemüse zurecht wie Karotten, Salatgurken und Zucchini. Größeres Gemüse kann man jedoch in kleinere Stücke schneiden, sodass es dann auch mit diesen Geräten verarbeitet werden kann.

### Bekannte Marken

- Brieftons Spiral Slicer
- GEFU Spirelli Spiral Slicer
- Kitchen Active Spiralizer Spiral Slicer
- Veggetti



Brieftons NextGen Spiralizer

## SICHERHEIT HAT VORRANG

Sie sollten im Hinterkopf behalten, dass Spiralschneider die schönen, langen Gemüsenukeln dank ihrer superscharfen Klingen aus rostfreiem Stahl produzieren. Wie bei allen scharfen Gegenständen gilt auch hier, dass Sie beim Umgang mit diesen Küchengeräten, die Sie zum Schneiden und Zerkleinern verwenden, an Ihre Sicherheit denken sollten, denn sie können Finger ebenso schneiden wie Karotten. Auch ich habe das durch einige Kerben und Schnitte erfahren müssen.

Seien Sie besonders vorsichtig bei Geräten mit Handkurbel, vor allem, wenn Sie die Klingen hineinstecken oder entfernen und wenn Sie sie reinigen. Auch die Klinge in der Mitte kann bei Modellen mit Handkurbel äußerst scharf sein. Nach dem Spiralisieren sollten Sie entweder ein Messer verwenden, um Gemüsereste aus der Klinge

in der Mitte zu entfernen, oder versuchen, mithilfe eines Wasserstrahls mit großem Druck diese Reste wegzuspülen.

Die meisten sanduhrförmigen Modelle haben eine Art Fingerschutz, aber es ist dennoch wichtig, bei der Nutzung und Reinigung darauf zu achten, dass die Finger keinen Schaden nehmen.



## Was ist mit Julienne-Schneidern und Gemüsehobeln?

Spiralschneider sind toll, aber ist der aktuelle Wirbel um sie auch berechtigt? Wie steht es mit anderen Küchengeräten, mit denen man Gemüsenudeln herstellen kann? Im Folgenden finden Sie einen Überblick darüber, was Spiralschneider, Julienne-Schneider und Gemüsehobel auf Ihren Teller bringen können.

**SPIRALSCHNEIDER:** Zweifellos stellen Spiralschneider die am besten aussehenden Gemüsenudeln her. Und für viele Menschen gilt: Je schöner unsere Nahrung aussieht, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir sie auch essen werden. Doch das Aussehen ist nicht alles. Es ist wichtig, die Kosten und den erforderlichen Platz zum Aufbewahren dieser Küchengeräte gegen die Häufigkeit der Verwendung und die Art der Nudelgerichte abzuwägen, die Sie zubereiten wollen.

Wenn der Blick auf einen schönen Teller Gemüsenudeln Sie dazu bringt, dass Sie sich ausgewogen, gesund und mit viel Gemüse ernähren, ist ein Spiralschneider definitiv die Anschaffung wert. Motivation ist ein Faktor, den Sie nicht außer Acht lassen dürfen. Ein Gerät mit Handkurbel bietet Ihnen die größte Vielfalt im Hinblick auf das Gemüse, das Sie in Nudeln verwandeln können (und in manchen Fällen auch in Reis).

**JULIENNE-SCHNEIDER:** Ein Julienne-Schneider ist ein fantastisches Küchengerät, mit dessen Hilfe Sie Gemüsenudeln schnell und problemlos herstellen können. Er funktioniert sehr ähnlich wie ein Kartoffelschäler und sieht auch ähnlich aus; möglicherweise haben Sie schon einen erworben, als Sie einen einfachen Schäler kaufen wollten. (Nein? Dann ist das nur mir passiert!) Die einfachste Möglichkeit, den Unterschied zu erkennen: Ein Julienne-Schneider hat kleine Mikroklingen, die alles, was Sie schälen, in sehr dünne, streichholzähnliche Streifen schneiden, die kurzen Spaghettistücken ähneln. In vielen Rezepten dieses

Buches werden Bandnudeln verarbeitet, die Sie mit einem Julienne-Schneider nicht herstellen können. Doch unter uns: Es gibt keinen Grund, warum Sie nicht mit Ihrem Julienne-Schneider stattdessen Spaghetti produzieren sollten.

Die Verwendung eines Julienne-Schneiders ist relativ einfach, doch es fällt dabei häufig deutlich mehr Abfall an als bei einem Spiralschneider. Aber die Reinigung könnte nicht einfacher sein: Spülen Sie das Gerät einfach unter fließendem Wasser ab, gegebenenfalls mit Spülmittel und einer kleinen Bürste.

Julienne-Schneider sind für 5 bis 15 Euro zu haben und in allen Haushaltswarenläden erhältlich. Die meisten günstigeren Exemplare (wie die Geräte der Marke OXO) funktionieren gut, doch ich bevorzuge den komplett aus Metall bestehenden Julienne-Schneider von Kuhn Rikon.

**GEMÜSEHOBEL:** Dieses einfache Küchengerät wird schon lange verwendet, um schnell und mühelos aus Ihrem Lieblingsgemüse lange, dünne Scheiben herzustellen. Da viele Rezepte in diesem Buch Bandnudeln erfordern, die ein Gemüsehobel nicht herstellen kann, ist dieses Gerät nicht die beste Wahl für die





## AUS LIEBE ZUM BROKKOLI

**B**rokkoli ist ein Gemüse, das in der Spiralisierwelt keine Beachtung findet – doch das wollen wir ändern.

Die meisten Menschen denken, dass die Röschen das einzige sind, was man vom Brokkoli essen kann; und fertige Beutel mit abgepackten, leicht zu verwendenden Brokkoliröschen tragen auch nicht gerade dazu bei, diese Ansicht zu ändern. Natürlich können Sie die Röschen nicht spiralisieren. Doch wenn Sie Ihren Spiralschneider mit möglichst vielen unterschiedlichen Gemüsesorten testen wollen, sollten Sie sich einmal den langen, dicken und aromatischen Stiel vornehmen, auf dem diese Röschen wachsen.

Das Problem: Sie brauchen einen Brokkoli, der einen ausreichend dicken Stängel hat. Achten Sie darauf, ein Exemplar zu kaufen, dessen Stiel einen Durchmesser von mindestens vier Zentimetern hat, gerade und möglichst lang ist. Es könnte schwierig sein, solchen Brokkoli in größeren Supermärkten zu finden, wo die Produkte (selbst Obst und Gemüse) in der Regel massentauglich sein müssen – also auch die Brokkoliröschen. Den am besten für das Spiralisieren

geeigneten Brokkoli habe ich auf dem Markt oder in Lebensmittelgeschäften mit großen Bio-Abteilungen gefunden. Dort werden Nahrungsmittel angeboten, die eher so aussehen wie direkt vom Bauernhof.

Um den Brokkolistiel zum Spiralisieren vorzubereiten, entfernen Sie die Röschen und behalten so viel vom Stiel wie möglich. Dann schneiden Sie die Enden des Stiels ab, sodass sie gerade sind, und stecken eins der Enden in den Spiralschneider.

Ein großer Brokkolistiel ergibt etwa eine Tasse Nudeln. Doch vergessen Sie auch die Röschen nicht: Sie können diese zusammen mit den Nudeln garen, die Sie aus dem Brokkolistiel gewonnen haben, und daraus ein leckeres, aromatisches und sättigendes Gericht zubereiten.



# Spaghetti

## mit Hackfleischbällchen

*Als ich mit meinem Freund zusammengezogen bin, war ich in der Küche eine echte Null und konnte nicht viel mehr, als einen Topf mit Wasser zu erhitzen. Trotz meiner Unkenntnis als Köchin bestand ich allerdings auf einem gemeinsamen Sonntagabendessen. Ich kochte die Spaghetti und er kümmerte sich um Hackfleischbällchen und Soße. Unsere Fähigkeiten in der Küche (insbesondere meine) haben sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt, doch unsere Standard-Kochaktion am Sonntagabend besteht weiter – allerdings ersetzen wir heute die Spaghetti durch Zucchininudeln.*

#### 4 PORTIONEN

450 g Rinderhackfleisch

4 Eier

1 Tasse frischer Spinat, fein gehackt

½ Tasse Mandelkleie

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL getrockneter Oregano

1 EL getrocknetes Basilikum

1 EL getrocknete Petersilie

1 TL Zwiebelpulver

Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1½ Tassen Klassische Tomatensoße (Seite 184)

1½ TL natives Olivenöl extra

2 Zucchini, zu Spaghetti spiralisiert

**ERSATZGEMÜSE:** ROTE BETE, KAROTTE, KOHLRABI, GARTENKÜRBIS, SÜSSKARTOFFEL, SPEISERÜBE

**1.** Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**2.** In einer großen Schüssel mit den Händen Rinderhackfleisch, Eier, Spinat, Mandelkleie, Knoblauch, Oregano, Basilikum, Petersilie und Zwiebelpulver mischen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

**3.** Aus der Fleischmischung 12 etwa golfballgroße Hackbällchen formen und auf das vorbereitete Backblech legen. 25 Minuten backen.

**4.** Wenn die Hackfleischbällchen halb gar sind, die Tomatensoße in einen kleinen Topf füllen und auf kleiner Stufe etwa 10 Minuten erhitzen, bis sie ganz warm ist.

**5.** Kurz bevor die Hackfleischbällchen fertig sind, eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Olivenöl und Zucchininudeln hinzufügen. 2 bis 3 Minuten anbraten, bis sie bissfest sind; dabei die Pfanne schwenken.

**6.** Zucchininudeln mit Tomatensoße und Hackfleischbällchen servieren.

**VORBEREITUNGSTIPP:** Für dieses Gericht schäle ich die Zucchini gern, damit die Nudeln ähnlich aussehen wie traditionelle Pasta.

**PRO PORTION:** KALORIEN: 433, FETT: 23 G, KOHLENHYDRATE INSGESAMT: 13 G, BALLASTSTOFFE: 4 G, EIWEISS: 45 G





# Asiatischer Salat

*Dieser Salat ist farbenfroh, fröhlich, knackig und könnte nicht einfacher zuzubereiten sein. Deshalb eignet er sich hervorragend als schnelles und gesundes Mittagessen. Spiralisieren Sie die Zutaten im Voraus, sodass Sie alles direkt vor dem Servieren miteinander verrühren können.*

## 4 PORTIONEN

1 Rotkohl, zu spaghettiartigen Streifen spiralisiert

1 Karotte, zu Spaghetti spiralisiert

2 rote Paprikaschoten, zu Spaghetti spiralisiert

2 Tassen geraspelter Grünkohl, gründlich gewaschen

½ Tasse frischer Koriander, gehackt

2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten

2 EL Thailändische Erdnusssoße (Seite 190)

½ Tasse Cashewkerne

2 EL Sesamsamen

**ERSATZGEMÜSE:** BROKKOLISTIEL, SALATGURKE, ZUCCHINI

**1.** In einer großen Schüssel Rotkohl, Karotte und rote Paprikaschoten mit Grünkohl, Koriander und Frühlingszwiebeln mischen. Die Thailändische Erdnusssoße darübergießen und die Schüssel schwenken, damit alles gleichmäßig bedeckt wird.

**2.** Mit Cashewkernen und Sesamsamen bestreuen.

PRO PORTION: KALORIEN: 265, FETT: 13 G, KOHLENHYDRATE  
INSGESAMT: 32 G, BALLASTSTOFFE: 8 G, EIWEISS: 9 G



# Kokos - Curry - Nudeln

Currys sind etwas Besonderes: Sie wärmen angenehm und schmecken köstlich. Diese Version steckt voller Gemüsenudeln und Gewürze, die an einem Winterabend oder regnerischen Nachmittag jedes Kältegefühl vertreiben.

## 4 PORTIONEN

1 EL Kokosöl  
 1 kleine weiße Zwiebel, gewürfelt  
 4 Knoblauchzehen, fein gehackt  
 1 TL gemahlener Ingwer  
 1 Brokkolistiel, zu Spaghetti spiralisiert  
 1 große Karotte, zu Spaghetti spiralisiert  
 1 Daikon, zu Spaghetti spiralisiert  
 1 EL Curry  
 ⅛ TL Cayennepfeffer, oder gegebenenfalls  
 mehr (optional)  
 800 ml vollfette Kokosmilch  
 1¼ Tassen Gemüsebrühe  
 Meersalz  
 Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**ERSATZGEMÜSE:** KOHLRABI, PAPRIKASCHOTE,  
 ZUCCHINI

**1.** In einem großen Topf auf mittlerer Stufe das Kokosöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Brokkolinudeln, Karottennudeln und Daikonnudeln hinzufügen. Umrühren. 3 Minuten braten, bis die Nudeln weich sind.

**2.** Curry, Cayennepfeffer (optional), Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Umrühren.

**3.** Die Mischung zum Kochen bringen. Die Hitze auf niedrige bis mittlere Stufe reduzieren. 10 Minuten kochen.

**4.** Sofort servieren.

PRO PORTION: KALORIEN: 525, FETT: 50 G, KOHLENHYDRATE  
 INSGESAMT: 20 G, BALLASTSTOFFE: 7 G, EIWEISS: 8 G