

TANJA DUSY

GEMÜSE- SPIRELLI

KÜCHENRATGEBER

Nudelglück mit dem
Spiralschneider



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Der Gerätepark

- 4 Schlank, bunt und gesund
- 6 Die besten Nudelgemüse
- 64 Apfel-Nudel-Desserts

Umschlagklappe hinten:
Von der Nudel zum Reis
Tipps & Tricks



8 NUDELSALATE UND SNACKS

- 10 Rote-Bete-Nudeln im Päckchen
- 12 Waldorf-Gemüsenudelsalat
- 13 Kohlrabi-Möhren-Nudel-Salat
- 14 Gurkenudelsalat mit Melone
- 15 Bunter Zucchiniudelsalat
- 16 Gurkenudelsalat mit Kichererbsen
- 18 Asia-Rotkohlnudel-Salat
- 19 Drei-Möhren-Nudel-Salat
- 20 Süßkartoffel-Chili-Wraps
- 22 Bánh mì mit eingelegten Gemüsenudeln
- 24 Vietnamesische Sommerrollen
- 26 Knusper-Spiralen mit Korianderpilz

28 NUDEL, PASTA & NOODLES

- 30 Steckrübenspaghetti mit Linsenbolognese
- 32 Pastinakennudeln alla puttanesca
- 33 Zucchini-Carbonara
- 34 Avocadopesto
- 34 Rucola-Petersilien-Pesto
- 35 Grünkohl-Walnuss-Pesto
- 35 Rotes Gemüsepesto
- 36 Brokkoli-Möhren-Nudeln mit Geschnetzeltem
- 38 Kohlrabinudeln mit Lachssahne
- 39 Zuchinispaghetti al limone
- 40 Pho bo mit Rübenudeln
- 42 Gemüsenudel-Chow-Mein
- 43 Gemüsenudel-Pad-Thai

COVER-
REZEPT

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

44 NUDELN NEU IN FORM

- 46 Marokkanischer Süßkartoffeleintopf
- 48 Kürbis-Erdnuss-Curry
- 49 Zucchini-Frittata
- 50 Kürbis-Auberginen-Lasagne
- 52 Kürbis-Pizza mit Rucola
- 54 Süßkartoffel-Burger
- 56 Zucchini-Möhren-Tarte
- 58 Süßkartoffel-Zimt-Waffeln
- 59 Pastinaken-Möhren-Puffer
- 60 Register
- 62 Impressum



GURKENNUDELSALAT MIT KICHERERBSEN

So bekommt Gurkensalat richtig Pep: Geröstete Kichererbsen, die man in Indien in ähnlicher Form als scharf-würzige Knabberei liebt, sorgen hier für den Knusperfaktor.

- 1 Dose Kichererbsen
(ca. 240 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Limette
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Garam Masala (indische
Gewürzmischung)
- 2 Msp. Chilipulver
- Salz | Pfeffer
- 150 g Joghurt
- je ½ Bund Koriandergrün
und Dill
- 2 Stängel Minze
- 1 Bio-Salatgurke
- Mit Knusperplus** 🍃
- Für 2 Personen |
- 15 Min. Zubereitung |
- 40 Min. Garen
- Pro Portion ca. 300 kcal,
- 9 g E, 20 g F, 19 g KH

1 Backofen auf 200° vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durchpressen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen.

2 Jeweils die Hälfte von Knoblauch, Limettensaft und Öl in einer Schüssel mischen, dann Garam Masala, Chilipulver und die abgetropften Kichererbsen zugeben, salzen, pfeffern und alles gut durchmischen. Die Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in 30–40 Min. knusprig braten, dabei ein- bis zweimal durchrühren.

3 Inzwischen den Joghurt mit restlichem Knoblauch und übrigem Öl, 1 EL Limettensaft und ½ TL Limettenschale verrühren, salzen pfeffern und kühl stellen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und nicht zu fein hacken.

4 Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen die Gurke waschen, in Stücke mit geraden Enden schneiden und mit dem Sparschäler in breite Streifen hobeln, diese eventuell kürzer schneiden (siehe S. 5). Joghurt dressing und gut die Hälfte der Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen, Kichererbsen daraufgeben, mit übrigen Kräutern bestreuen und servieren.

TIPP

Wer möchte, kann zusätzlich noch ein Bund Radieschen unter den Salat mischen. Die geputzten Radieschen dann auf dem Spiralschneider vorsichtig in kurze Nudeln raspeln und untermischen – das sorgt für Farbe und noch mehr Aroma!



KNUSPER-SPIRALEN MIT KORIANDERDIP

Schmacht auf Pommes oder Chips? Kein Problem mit diesen knusprigen Spiralen, die mit wenig Öl im Ofen gebacken sind. Und statt Mayo gibt's einen frischen grünen Dip.

- 3 festkochende Kartoffeln
(ca. 500 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 1½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- ½ Bund Koriandergrün
- 2 Stängel Minze
- 200 g Seidentofu
- 1½ TL Limettensaft
- Pfeffer
- 1 Spritzer Chilisauce (z.B. Sriracha; aus dem Asienladen)

Nicht nur für Couch-Potatoes 🍃

Für 2 Personen |
15 Min. Zubereitung |
40 Min. Garen
Pro Stück ca. 465 kcal,
10 g E, 33 g F, 33 g KH

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen, Enden gerade schneiden. Kartoffeln mit dem Spiralschneider in dicke Spiralen hobeln, diese in kürzere Stücke schneiden (siehe S. 5). Knoblauch schälen und halbieren, eine Hälfte in eine Schüssel pressen und mit 2 ½ EL Öl verrühren.

2 Kartoffelspiralen vorsichtig rundum im Knoblauchöl wenden, sodass sie nicht brechen, aber möglichst gleichmäßig mit Öl überzogen sind. Auf einem mit Pergamentpapier ausgelegten Blech verteilen. Die Gewürze darüberstäuben, salzen. Dann alles vorsichtig so mischen, dass die Gewürze gleichmäßig verteilt sind. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft ist nicht empfehlenswert) in 30–40 Min. knusprig braun backen, dabei einmal wenden.

3 Inzwischen Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Übrige Knoblauchhälfte fein hacken und mit den Kräutern in einen hohen Rührbecher geben. Seidentofu löffelweise zugeben, Limettensaft und übriges Öl darübergießen. Alles mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dip mixen, mit Salz, Pfeffer und Chilisauce würzen.

4 Kartoffelspiralen aus dem Backofen nehmen, auf Küchenpapier entfetten und etwas abkühlen lassen, dann am besten gleich und noch leicht warm mit dem Dip genießen.

TIPP

Wer will, kann die Spiralen auch einmal nur mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und 1 EL gehackten Thymian würzen – oder anstelle von Kartoffeln Süßkartoffeln verwenden.



STECKRÜBENSAPAGHETTI MIT LINSENBOLOGNESE

Hier vermisst garantiert keiner das Fleisch: Lange geschmort, passt die kräftige Pilz-Linsensauce perfekt zum intensiven Aroma der Steckrübensnudeln.

120 g braune Champignons
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 ½ EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
1 EL Tomatenmark
80 Belugalinsen
200 g stückige Tomaten (Tetrapak)
200 ml Gemüsebrühe
1 TL getrocknete italienische Kräuter
2 Steckrüben (900 g)
½ Bund Petersilie

Deftiges Wintergericht

Für 2 Personen |
25 Min. Zubereitung |
1 Std. Garen
Pro Portion ca. 460 kcal,
17 g E, 19 g F, 51 g KH

1 Champignons sauber abreiben und putzen, erst in feine Scheiben, dann in möglichst kleine Würfel schneiden und mit einem großen Messer fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Dann die Champignons zugeben und bei großer Hitze unter Rühren braun anbraten, salzen, pfeffern.

2 Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten, dann die Linsen unterrühren und mit Tomaten und 150 ml Brühe ablöschen. Italienische Kräuter dazugeben und alles bei kleiner Hitze 1 Std. zugedeckt garen und einkochen lassen. Gelegentlich prüfen, ob noch genügend Flüssigkeit im Topf ist und bei Bedarf etwas Brühe nachgießen, aber immer nur wenig. Am Ende sollte fast die gesamte Flüssigkeit aufgesogen sein.

3 Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen, ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Die Steckrüben schälen, zurechtschneiden und mit dem Spiralschneider zu Nudeln hobeln, diese kürzen (siehe S. 5). Auf das Blech geben und gründlich mit übrigem Olivenöl mischen, leicht salzen und pfeffern. Im heißen Ofen 15-20 Min. garen, dabei ein- bis zweimal mal durchrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

4 Linsenbolognese eventuell noch offen 5 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen, nochmals mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Petersilie unterrühren. Mit den Steckrübensnudeln mischen, mit übriger Petersilie bestreuen und servieren. Dazu schmeckt frisch geriebener Parmesan.



SÜSSKARTOFFEL-BURGER

Keiner will mehr auf Burger verzichten, wenn gebackene Süßkartoffelbuns die Basis bilden.
Das ist wirklich die Luxusvariante des Fast-Food-Klassikers ...

2 Süßkartoffeln (ca. 600 g)

Salz

300 g mageres

Rinderhackfleisch

Pfeffer

1 Tomate

1 Avocado

1 EL Limettensaft

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

2 Msp. Chiliflocken

1 Ei (L)

3 EL Kichererbsenmehl

Öl zum Braten

Pergamentpapier

Burgerglück

Für 2 Personen |

75 Min. Zubereitung

Pro Stück ca. 1030 kcal,

48 g E, 59 g F, 77 g KH

1 Süßkartoffeln schälen, Enden gerade schneiden. Süßkartoffeln mit dem Spiralschneider in dünne Streifen hobeln. Mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Händen kräftig durchkneten und zusammendrücken. Einen kleinen Teller auf die Gemüsenudeln legen und diesen mit einer sauberen Konservendose beschweren. Die Gemüsenudeln 30 Min. Wasser ziehen lassen.

2 Das Hackfleisch salzen und pfeffern und zu 2 Pattys (à 1 cm Dicke) formen. Auf einem mit Öl ausgestrichenen Teller mit Frischhaltefolie abgedeckt 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

3 Tomate waschen, quer in Scheiben schneiden, den Stielansatz entfernen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Mit Limettensaft beträufeln, grob zerdrücken, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen.

4 Backofen auf 200° vorheizen. Süßkartoffeludeln ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Ei verquirlen, mit Kichererbsenmehl unter die Gemüsenudeln mischen. 4 runde Plätzchen (à 9–10 cm Ø) daraus formen und gut festdrücken. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen, die Plätzchen darin bei mittlerer Hitze beidseitig braun anbraten. Herausnehmen, auf einen mit Pergamentpapier ausgelegten Rost legen und im heißen Ofen (Mitte) in ca. 8 Min. fertig garen. Abkühlen lassen.

5 Eine Grillpfanne mit Öl ausstreichen, darin die Hackfleisch-Pattys von jeder Seite 4–5 Min. braten, kurz ziehen lassen. Avocados auf den Süßkartoffelbuns verteilen. Auf je 2 Buns die Hackfleisch-Pattys platzieren, darauf die Tomatenscheiben verteilen. Mit den übrigen Süßkartoffelbuns abdecken und servieren.





DURCHGEDREHTE GLÜCKLICHMACHER

Low-Carb-Fans und Gemüseliebhaber aufgepasst!

Hier kommen kunterbunte, ultra-vitaminreiche Gemüsenudel-Rezepte: von leichter Zucchini-Carbonara über würzige Steckrüben-Spaghetti mit Linsenbolognese bis zu knusprigen Süßkartoffel-Burgerbuns.

Ob roh, gebraten, geschichtet oder gerollt: Mit dem Spiralschneider gibt's 1a-Genuss für jede Saison und jeden Geschmack.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Absolut alltagstauglich: Kreative Rezepte für jeden Tag

Bunte Vielfalt: Die besten Nudel-Gemüse im Überblick



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5889-5



9 783833 858895



www.gu.de

G|U