

Megan Flynn-Peterson

Der gesunde Dreh - Das Spiralschneider-Kochbuch

Leseprobe

[Der gesunde Dreh - Das Spiralschneider-Kochbuch](#)

von [Megan Flynn-Peterson](#)

Herausgeber: Unimedita



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

EINLEITUNG 1



(IN)SPIRALISIERTES KOCHEN LEICHT GEMACHT 5

Gemüsenudeln sind lecker	6	Hilfreiche Küchenausstattung	13
Los geht's	7	Sinnvolle Vorräte	16
Was kann man spiralisieren	12	Die Rezepte	16
Tipps für erfolgreiches Spiralisieren	12		



FRÜHSTÜCK & BRUNCH 21

Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl	22	Eier Benedict auf Kartoffelnudeln oder	
Haferbrei mit Zucchiniudeln	24	»Englische Muffins«	34
Zucchiniudeln-Muffins	25	Ei, Schinken und Käse auf Blumenkohlbrod	36
Paleo-Bananenbrot-Muffins mit		Ofeneier in Süßkartoffelnudel-Nest	38
Möhrennudeln	26	Spiralisiertes Bauernfrühstück	39
Getreidefreie spiralisierte		Süßkartoffelnudel-Frühstücksschüssel	40
Apfel-Pfannkuchen	28	Vegetarische Eier-Muffins	41
Paleo-Crêpes mit Birnennudeln	29	Frühstücksfrittata mit spiralisierter	
Süßkartoffelpuffer	30	Kartoffelkruste	42
Vegetarisches Nudel-Omelett	32		



3

SUPPEN, SALATE & SANDWICHES 45

Hühner-Zoodle-Suppe	46	Spiralisierter Salade Niçoise	56
Möhrennudel-Ramen	47	Asiatischer Hühnchensalat	57
Tortillasuppe mit Süßkartoffelnudeln	48	Steaksalat	58
Thailändische Nudelsuppe	50	Hähnchen-Sandwiches auf	
»Tortellini«-Wurst-Suppe	51	Möhrennudel-Brötchen	60
Pasta e fagioli	52	Club-Sandwich auf Blumenkohlbrot	62
Spiralisierter Gurkensalat	53	Schinken und Käse auf	
Vegetarischer Nudelsalat	54	Süßkartoffel-Brötchen	64
Spiralisierter Waldorfsalat	55	Grillkäse-Sandwich mit Blumenkohlbrot	66

4

SNACKS & BEILAGEN 69

Spiralisierte eingelegte Gurken	70	Gemüsenudelsalat à la Caprese	76
Apfel-Zimt-Chips	71	Spiralisierter Kartoffelsalat	77
Spiralisierte Süßkartoffel-Chips	72	Spiral-Gemüsereibekuchen	78
Spiralisierter Obstsalat	74	Spiralisierte vegetarische Sommerrollen	80
Gurkennudel-Salat mit		Spiralisierte Kartoffelpuffer	81
Wassermelone und Feta	75		

5

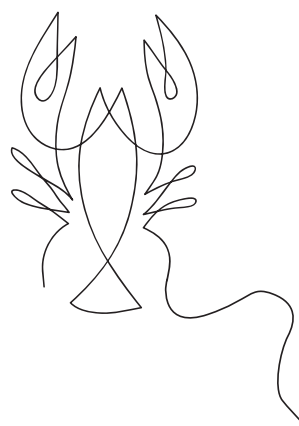
VEGANE & VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE 83

Gemüsenudel-Wraps	84	Zucchininudeln Pomodoro	94
Kalte Erdnusnudeln	85	Cacio e Pepe	95
Kalte Sesamnudeln	86	Gemüsepastà alla Uorma	96
Zucchininudeln mit veganer Avocado-creme-Soße	87	Fettuccini Alfredo	97
Kartoffelnudeln mit Pilzen und Salbei	88	Gemüsenudeln Primavera	98
Gemüsenudelsalat mit Ziegenkäse, Mandeln und Cranberrys	90	Zitronige Brokkolinudeln mit gerösteter Paprika	100
Zitronen-Knoblauch-Zucchini- nudeln	91	Vegane Gemüsenudel-Käse-Makkaroni	101
Griechischer Nudelsalat	92	Pizza mit Kartoffelboden	102

6

HAUPTGERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN 105

Gelbflossen-Thunfisch-Steak an kalten Gurkennudeln	106	Pochierter Tilapia an Gemüsenudeln	115
Avocado-Krebs-Salat mit Gurkennudeln	107	Gemüselinguine mit Muscheln	116
Thai-Nudelsalat mit Meeresfrüchten	108	Würzige Garnelen-Marinara	117
Kalter Gemüsenudelsalat mit Spargel und Shrimps	109	Käse-Makkaroni mit Hummer und Butternusskürbisnudeln	118
In der Pfanne gebratener Lachs mit Zitronen-Dill-Kürbisnudeln	110	Sommerkürbisnudeln mit Hummer und Tomaten	120
Daikonnudeln mit schwarzem Pfeffer, Garnelen und Zuckerschoten	112	Gemüsenudeln mit Meeresfrüchten	122
Zucchininudeln alla Puttanesca	114	Muschelsuppe mit spiralisierten Kartoffeln und Möhren	123



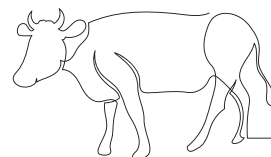


HAUPTGERICHTE MIT HÄHNCHEN UND PUTE 125

Hähnchen Pad Thai	126	Hähnchenpastete	136
Brokkolinudeln Pad See Ew	128	Puten-Zoodle-Burger	138
Möhrennudelpfanne mit Hähnchen	129	Hühnchen-»Reis«-Auflauf	139
Teriyaki-Huhn mit Daikonnudeln	130	Ketogenes Parmesan-Hähnchen an	
Krautsalat mit Hühnchen und Erdnusssoße	131	Zucchini nudeln	140
Griechischer Salat mit Gurkennudeln und		Puten-Tetrazzini	142
Hühnchen	132	Süßkartoffel-Taco-Pfanne	144
Hühnchensalat mit spiralisierten Möhren	134	Thanksgiving-Reste-Auflauf	145
Wraps mit Hühnchen, Bacon und			
spiralisiertem Gemüse	135		



HAUPTGERICHTE MIT RIND- UND SCHWEINEFLEISCH 147



Bánh Mì Salatwraps	148	Rindfleisch Chow Mein	158
Vietnamesischer Nudelsalat	150	Boeuf Stroganoff	160
»Pasta« Bolognese	151	Spiralisiertes »Jambalaya«	161
»Pasta« Carbonara	152	Gebratener »Reis« mit Schweinefleisch	162
Gemüsepastas mit Salsiccia in		Gemüsenudel-Pfanne mit Schweinefleisch	163
Knoblauch-Butter-Soße	153	Zucchini nudel-Lasagne	164
Zucchini-Spaghetti mit Fleischbällchen	154	Cheeseburger-Nudel-Pfanne	165
Rübstiel-Pastinakennudeln mit Salsiccia	157		

ANHANG 167

Quellen	168	Die Autorin	171
Danksagungen	170	Index	172



EINLEITUNG

Als ich 2012 damit aufgehört habe, Getreide zu essen, war ich mir sicher, dass mir der Verzicht auf Pasta am schwersten fallen würde. Nudeln zu kochen war so einfach, und ich liebte sie eben. Doch nach ein paar Wochen mit Paleo-Ernährung stellte ich fest, dass ich die Pasta gar nicht so sehr vermisste – stattdessen genoss ich meine neue Vollwertkost und war mit meiner neuen Ernährung, die aus Fleisch, Gemüse und Obst bestand, unglaublich zufrieden. Die Paleo-Ernährung tat mir gut, daher wollte ich gar nicht mehr zurückblicken.

Beinahe ein Jahr später fand ich heraus, dass man eine Zucchini in Nudeln schneiden und wie Pasta zubereiten kann, was mich begeisterte. Das Gericht war köstlich und befriedigend, und durch diese Art der Zubereitung eröffneten sich vollkommen neue Möglichkeiten für meinen Speiseplan. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich glutenfreie Nudeln gekocht, wenn mich doch einmal der Heißhunger auf Pasta überkam. Das funktionierte zwar, aber ich kam mir dabei immer vor, als würde ich bei meiner Paleo-Diät schummeln. Mit Zucchininudeln (oder »Zoodles«, wie sie oft genannt werden) konnte ich meine Gelüste stillen, ohne mich von den Paleo-Prinzipien zu entfernen, die ich so gut fand.

Nachdem ich die Gemüsenudeln für mich entdeckt hatte, kaufte ich mir einen kleinen Spiralschneider für den Handbetrieb, mit dem sich Zucchini und Möhren und sogar Gurken gut verarbeiten ließen. Da ich aber irgendwann mein Repertoire der Spiralnudeln erweitern wollte, besorgte ich mir ein größeres Gerät. Ich arbeite jetzt mit einem größeren Spiralschneider, der auf meiner Arbeitsplatte steht und so gut wie jedes Gemüse spiralisieren kann.

Nachdem ich mich vier Jahre lang nach Paleo ernährt hatte, kam ich hier und da etwas davon ab und beschloss im Januar 2017 umzusatteln und ketogene Ernährung auszuprobieren. Ich liebe Paleo, weil es für mich sehr gut war – kein Getreide, keine Milchprodukte, kein Zucker. Man lernt die Ernährungsweise leicht, und wenn man den Dreh erst mal raus hat, stellt man fest, dass sie bei Weitem nicht so eingeschränkt ist, wie man anfangs denkt. Ich fühle mich, wenn ich mich auf diese Art ernähre, im Ganzen sehr viel besser. Eine ketogene Ernährungsweise ist aber auch sehr gut – sie legt ähnlich großen Wert auf Vollwertnahrung, und auch das Spiralisieren passt zu dieser Low-Carb-Ernährung mit vielen Fetten. Ich habe problemlos an Gewicht verloren, indem ich meine Makronährstoffe angepasst habe. Wenn man sich mit einer kohlenhydratarmen, sehr fetthaltigen Diät ernährt, gerät der Körper in den Zustand einer Ketose, wodurch er Fett statt Zucker verbrennt.

Ich habe festgestellt, dass Paleo und Keto eine tolle Kombination ergeben, wenn man ein paar Pfund verlieren oder seinen Stoffwechsel ankurbeln will. Keto ist etwas einschränkender, weil man Kalorien, Kohlenhydrate und Fett zählen muss. Wenn man sich daran aber erst einmal gewöhnt hat, geht es leicht von der Hand, und die Gerichte lassen sich ganz mühelos planen – vor allem mithilfe dieses Kochbuchs und meinen anderen Kochbüchern. Ich sehe die ketogene Ernährung gerne als kohlenhydratarme Paleo-Ernährung mit einigen Milchprodukten an, die man aber grundsätzlich ersetzen kann, falls man laktoseintolerant ist. Eine ausreichende Fettzufuhr ist mit Zutaten wie Kokosöl und Avocados leicht zu erreichen. Wenn Sie mehr darüber wissen und Keto ausprobieren möchten, werden Sie online schnell fündig, wenn sie nach Keto-Rechnern suchen. Diese können Ihnen dabei helfen, die richtigen Makronährstoffe für Ihre Ziele und Ihren Körpertyp zu finden. Ich freue mich, dass ich dieses Buch schreiben durfte, weil es das erste Mal war, dass ich Paleo- und Keto-Rezepte kombinieren konnte, und ich habe sogar noch einige vegetarische und auch vegane Gerichte eingefügt.

Das Jahr 2017 war für mich eines der arbeitsreichsten meines Lebens – zusätzlich zu meinem Blog habe ich Kochbücher wie dieses geschrieben und mich zum Pure Barre-Trainer ausbilden lassen. Dabei jeden Abend ein gesundes Essen auf den Tisch zu zaubern, erwies sich immer mehr als Herausforderung. Einige Monate später stellte ich fest, dass ich zum ersten Mal schwanger war, und dies machte es (nach ein paar Monaten) noch schwerer, gesunde, kohlenhydratarme Gerichte nach Paleo zuzubereiten. Und genau dort wurde die Idee für dieses Buch geboren (entschuldigen Sie bitte das Wortspiel): eine Auswahl an Rezepten, bei denen man mit dem

Spiralschneider köstliche, gesunde *und* schnelle Gerichte auf den Tisch bekommt – denn diese drei Kriterien sollte Essen sinnvollerweise erfüllen.

Sich einen Spiralschneider anzuschaffen und damit zu arbeiten bedeutet, dass Gemüse viel mehr Spaß macht, leichter zuzubereiten ist und außerdem auch viel schneller geht. Bei mir dauert das Schneiden und Hacken immer am längsten, aber mit einem Spiralschneider steckt man einfach Gemüse in das Gerät, dreht ein paarmal und hat eine perfekt geschnittene Zutat, die direkt weiterverarbeitet werden kann. Ich spiralisieren manchmal das gesamte Gemüse für ein Rezept, selbst wenn das meiste davon nur eine untergeordnete Rolle spielt (wie Zwiebeln oder grüne Paprika oder aromatisierende Gemüsesorten wie Sellerie, Möhren etc.), weil es einfacher und schneller ist als alles mit einem Messer kleinzuschneiden.

Sie finden in diesem Kochbuch Gerichte, die innerhalb von 30 Minuten vorbereitet, gekocht und serviert werden können. Für viele der Rezepte benötigen Sie nur fünf Hauptzutaten (wobei einige Basiszutaten wie Kochfette oder Gewürze nicht mitgezählt werden). Manche können in einem Topf, einer Pfanne oder einer Auflaufform zubereitet werden. Bei anderen müssen Sie den Herd gar nicht erst anstellen (diese sind mit »Rohkost« gekennzeichnet), hier handelt es sich meist um Rohkost-Gerichte oder einfache Salate. Die Zutaten sind natürlich, vollwertig und erschwinglich – ich werde Sie nicht in irgendwelche Spezialitätengeschäfte schicken, um Lebensmittel zu kaufen, die Sie ein einziges Mal benutzen und die dann im Vorratsschrank herumliegen. Manche der Rezepte sind Paleo, manche Keto. Alle sind glutenfrei und manche ohne Milchprodukte. Vor allem aber sind alle Gerichte befriedigend, denn mit den kreativen Gemüsenudeln muss man nicht auf die gewohnten und köstlichen Aromen, die man liebt, verzichten.

SCHONGARER Nicht die beste Wahl, um Gemüsenudeln zu kochen, aber man kann darin ein Gericht den ganzen Tag köcheln lassen und die Nudeln ein paar Minuten vor dem Servieren dazugeben.

Sinnvolle Vorräte

Gemüse und Eiweiß sind wichtig, und mit einer gut ausgestatteten Vorratskammer wird gesundes Kochen noch einfacher und köstlicher. Die folgenden Gewürze und Zutaten habe für meine Gerichte ich immer im Regal oder Kühlschrank:

- * Butter von Weidekühen (Hier immer als Bio-Butter bezeichnet)
- * Eier (wenn möglich bio)
- * Geröstetes Sesamöl
- * Getrocknete Kräuter und Gewürze (ich verwende am häufigsten Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, rote Paprikaflocken, Cayennepfeffer, Oregano und Thymian)
- * Ghee (wenn Sie es im Laden nicht bekommen, finden Sie ein Rezept auf Seite 30)
- * Glutenfreie Sojasoße (bei striktem Paleo auch Coconut Aminos)
- * Grobes Salz
- * Honig (oder Agavendicksaft bei veganer Küche)
- * Kokosöl
- * Olivenöl extra vergine
- * Pfefferkörner (ich empfehle sehr, den Pfeffer frisch zu mahlen!)
- * Reisessig
- * Scharfe Würzsoße (ich liebe Frank's Red Hot und Sriracha Soße)

Das ist die Grundausstattung, die ich immer im Haus habe, häufig habe ich aber auch Currypulver und eine Chili-Knoblauch-Soße auf Vorrat. Suchen Sie sich die Dinge aus, die für Sie passen und legen sich diese auf Vorrat, so haben Sie immer alles zur Hand, um köstliche Mahlzeiten zuzubereiten!

Die Rezepte

Die Rezepte in diesem Buch sind unkompliziert und köstlich – denn mein Ziel ist es, dass Sie innerhalb von 30 Minuten oder weniger ein gesundes Essen auf dem Tisch haben, ohne zu viel Zeit und Geld beim Einkaufen

investieren zu müssen. Jedes Rezept in diesem Buch lässt sich schnell mithilfe von überall verfügbaren Zutaten zubereiten. Mindestens die Hälfte der Gerichte braucht nur 5 Zutaten, ist Rohkost oder One-Pot, dies ist entsprechend gekennzeichnet:

- ✱ 5 Zutaten: Für dieses Rezept benötigen Sie 5 oder weniger Zutaten, ausgenommen Speisefette und Gewürzen.
- ✱ Rohkost: Schnelle, einfache Rezepte, die nicht gekocht werden, wie Salate oder rohe Nudelgerichte.
- ✱ One-Pot: Das Rezept kann in einem Topf, einer Pfanne oder Schüssel zubereitet werden. Weniger Geschirr bedeutet mehr Zeit zum Essen und mehr Zeit für die Dinge, die Sie lieben!

Unter den Rezepten stehen außerdem die Nährwertangaben und der Brennwert. Ich habe zudem einige Varianten eingefügt, um Ihren Ernährungsbedürfnissen gerecht zu werden, so lassen sich bestimmte Zutaten austauschen, um ein Gericht vegan oder Paleo zuzubereiten. Bei den ketogenen Rezepten sollten Sie berücksichtigen, wie viele Kohlenhydrate Sie über den Tag verteilt mit anderen Gerichten und Snacks zu sich nehmen. Ein Keto-Rechner hilft Ihnen dabei, die ideale Zusammensetzung von Kohlenhydraten, Protein und Fett für sich zu finden. Alle Rezepte in diesem Buch sind glutenfrei, und jedes Rezept ist wie folgt gekennzeichnet, sodass Sie schnell sehen können, ob es zu Ihrem persönlichen Ernährungsplan passt:

- | | | |
|-------------|---------|---------------|
| ✱ Ketogen | ✱ Paleo | ✱ Vegetarisch |
| ✱ Milchfrei | ✱ Vegan | |



FRÜHSTÜCK & BRUNCH

Als Kind war das Frühstück die Mahlzeit des Tages, die ich am wenigsten mochte. Heute ist es fast schon meine Lieblingsmahlzeit. Ich liebe es, zum Brunch auszugehen oder zuhause ein großes Frühstück zuzubereiten, vor allem am Wochenende. Meist mache ich dann Eier mit Speck, manchmal noch mit Kartoffeln, und immer gibt es viel Kaffee.

Doch bis ich das Spiralisieren für mich entdeckt hatte, verschwendete ich kaum einen Gedanken daran, irgendwelches Gemüse zum Frühstück oder Brunch zuzubereiten. In diesem Kapitel finden Sie zahlreiche Frühstücksrezepte, die Ihnen hoffentlich dabei helfen, mehr Gemüse in Ihre erste (und wie man sagt wichtigste) Mahlzeit des Tages einzubinden.

Paleo-Bananenbrot-Muffins mit Möhrennudeln

PALEO * VEGETARISCH

Geht es Ihnen auch so wie mir, Sie kaufen Bananen und vergessen sie dann. Das ist wirklich nervig, hat aber auch ein Gutes: Bananenbrot! Ich habe das Brot früher immer in einer Kastenform gebacken, aber Muffins sind viel schneller fertig und ideal zum Mitnehmen. Nichts einfacher, als sich morgens auf dem Weg nach draußen einen leckeren Muffin zu schnappen. Die Möhrennudeln sorgen für mehr Gehalt. Außerdem kann ich dadurch Möhrenreste verarbeiten, die ich fast genauso oft im Kühlschrank vergesse wie die Bananen.

ERGIBT 12 MUFFINS

VORBEREITUNGSZEIT 5 MINUTEN

BACKZEIT 25 MINUTEN

MESSEREINSATZ D



3 oder 4 sehr reife Bananen,
gut zermatscht

4 Eier, Größe L

120 g Mandelbutter

4 EL Bio-Butter, geschmolzen

1 TL Vanilleextrakt

60 g Kokosmehl

1 TL Natron

1 TL Backpulver

1 TL Zimt, gemahlen

1 Prise Salz

2 oder 3 Möhren, spiralisiert

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine Muffinform mit Papier-Muffinförmchen auslegen.

2. Bananen, Eier, Mandelbutter, Butter und Vanilleextrakt in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren.

3. Kokosmehl, Natron, Backpulver, Zimt und Salz hinzugeben. Gut unterrühren, dann die Möhren untermischen.

4. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und 20 bis 25 Minuten backen. Backprobe mit einem Messer oder Zahnstocher machen, wenn nichts mehr daran kleben bleibt, sind die Muffins gut.

5. Direkt servieren oder in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Tipp Sie können aus diesen Muffins ein Dessert zaubern, wenn Sie 80g dunkle Schokotröpfchen oder Schokoraspel hinzugeben.

PRO PORTION

(1 Muffin)

Kalorien **142** / gesättigte

Fettsäuren **4 g** / Fett

gesamt **7 g** / Eiweiß **4 g** /

Kohlenhydrate **16 g** /

Ballaststoffe **5 g** /

Natrium **195 g**





SUPPEN, SALATE & SANDWICHES

Suppen und Salate eignen sich hervorragend dazu, Gemüsenudeln in den Speiseplan aufzunehmen. Bei Sandwiches ist das nicht unbedingt der Fall, doch in diesem Kapitel finden Sie zahlreiche leckere Rezepte für

Mittag- und Abendessen aus diesen drei Kategorien. Sie werden neue Ideen bekommen und alte Favoriten entdecken – angefangen bei dampfenden Ramen-Schüsseln, über Klassiker wie Nudelsuppe, bis zu schnellen Rohkost-Salaten und einigen leckeren Sandwich-Vorschlägen.

Ich hoffe, dass Sie die nächsten Seiten dazu inspirieren werden, beim Kochen selbst auch kreativ zu werden.

Steaksalat

KETOGEN

Dieser Steaksalat verweist den gängigen Taco-Salat auf einen hinteren Rang, weil hier medium gebratenes Steak statt Hackfleisch zum Einsatz kommt. Das Gericht wird durch die Cherrytomaten, Cheddar und die cremige Avocado perfekt abgerundet. Dass die Gurke und die Möhren spiralisiert werden, spart nicht nur Zeit, sondern gibt dem Salat auch spannende neue Texturen. Sie bekommen ihn sehr schnell auf den Tisch, wenn Sie das Gemüse verarbeiten, während das Steak ruht.

2 BIS 4 PORTIONEN

VORBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

KOCHZEIT 20 MINUTEN

MESSEREINSATZ D



500 g Steak (z. B. Flankensteak)
1 EL Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Bio-Butter
2 oder 3 Köpfe Römersalat, kleingeschnitten
150 g Cherrytomaten, in Scheiben
60 – 120 ml Ranch Dressing (oder ein zuckerfreies Dressing Ihrer Wahl)
60 g Cheddar, gerieben
2 Möhren, spiralisiert
1 Salatgurke, spiralisiert
1 Avocado, geviertelt und dann in Scheiben geschnitten
5 g frischer Koriander, gehackt, zum Anrichten

1. Das Steak mit dem Olivenöl beträufeln, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Eine gusseiserne Pfanne oder Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und das Steak darin pro Seite 7 bis 8 Minuten braten, es sollte medium-rare sein oder so, wie Sie es mögen. Aus der Pfanne nehmen, die Butter daraufgeben und 10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

2. Den geschnittenen Salat mit den Tomaten, Cheddar und dem Ranch Dressing (oder dem Dressing Ihrer Wahl) in einer großen Schüssel mischen. Die Möhren- und Gurkennudeln sowie die Avocado sanft unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zum Servieren in zwei große Schüsseln füllen. Das geschnittene Steak darauf verteilen und den Koriander darüber streuen. Direkt genießen.

Tipp Der Salat wird vegetarisch statt ketogen, wenn Sie das Steak weglassen und stattdessen eine Dose schwarze Bohnen und eine Dose Mais dazugeben.

PRO PORTION

Kalorien 1.024 / gesättigte
Fettsäuren 26 g / Fett
gesamt 67 g / Eiweiß 75 g /
Kohlenhydrate 33 g /
Ballaststoffe 11 g /
Natrium 888 mg





VEGANE & VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Ich habe einige Jahre lang beinahe vegetarisch gelebt, bis ich zur Paleo-Ernährung gewechselt bin. Doch meine Ernährung war zu dieser Zeit bei Weitem nicht so gesund, wie man sich das bei dem Wort »vegetarisch« oft vorstellt (da ich viele Muffins und süße Latte Macchiatos konsumiert habe). Als ich aber begann, mehr Fleisch auf meinen Speiseplan zu setzen und das Getreide wegzulassen, stellte ich fest, dass ich auf ganz natürliche Art auch mehr Gemüse zu mir nahm. Und als ich erst einmal einen Spiralschneider gekauft hatte, begann ich fleischlose Gerichte zu kreieren, ohne überhaupt darüber nachzudenken.

In diesem Kapitel finden Sie einige wunderbare vegetarische Gerichte, von denen einige vegan sind und sogar ein paar ganz ohne Kochen auskommen.

Gemüserudel Primavera

ONE-POT* VEGETARISCH

Genau so mag ich mein Essen am liebsten – richtig viel Gemüse, das meiste davon spiralisiert, was mir das Gefühl gibt, echte Nudeln zu essen. Wenn man das Gemüse erst einmal vorbereitet und spiralisiert hat, ist dieses Gericht in weniger als 10 Minuten zubereitet. Ich mag es, wenn es nur ganz kurz angedünstet ist, sodass das Gemüse noch Biss hat.

4 BIS 6 PORTIONEN

VORBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN

KOCHZEIT 10 MINUTEN

MESSEREINSATZ C ODER D



60 ml Olivenöl

4 Knoblauchzehen, in dünnen Scheiben

3 Möhren, spiralisiert oder in dünnen Scheiben

1 rote Paprikaschote, spiralisiert oder in dünnen Scheiben

100 g Brokkoliröschen

100 g Cherrytomaten, halbiert

Salz

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 große Zucchini, spiralisiert

2 Sommerkürbisse, spiralisiert

¼ TL rote Paprikaflocken

12 g frisches Basilikum, gehackt

25 g Parmesan, gerieben (optional)

1. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den Knoblauch darin 1 bis 2 Minuten braten, bis er duftet. Möhren- und Paprikanudeln, Brokkoli und Cherrytomaten zugeben und sanft umrühren. Ca. 3 bis 4 Minuten dünsten lassen, bis die Nudeln beginnen weich zu werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Jetzt die Zucchini- und Kürbисnudeln mit in die Pfanne geben und alles miteinander verrühren. Weitere 3 bis 4 Minuten garen. Die roten Paprikaflocken hinzugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Vom Herd nehmen. Basilikum und Parmesan (wenn verwendet) darüber streuen, noch einmal umrühren und servieren.

***Tipp** Wenn Sie sich nicht vegetarisch ernähren, können Sie das Gericht mit einer Fleischzugabe ergänzen – ca. 500g Hühnerbrust, in Stücke geschnitten, passt gut dazu (Sie können das Huhn in der Pfanne braten, bevor Sie das Gemüse hineingeben oder einfach vor dem Servieren schon gegarte Hühnerbrust unterrühren).*







HAUPTGERICHTE MIT HÄHNCHEN UND PUTE

Das Protein, das ich am häufigsten zuhause verwende, ist Hähnchen, und obwohl ich nicht so oft mit Pute koche, kann man die beiden Fleischsorten bei den meisten Rezepten einfach austauschen. Wenn Sie das eine mehr als das andere mögen, ändern Sie die Rezepte gerne für sich ab! Sie finden in diesem Kapitel viele Gerichte, die von der asiatischen Küche inspiriert sind, einige gesündere Varianten von Klassikern wie Hähnchenpastete, Parmesan-Hühnchen und Hühnchen-Reis-Auflauf, außerdem einige meiner eigenen Kreationen, wie eine Süßkartoffel-Taco-Pfanne. Ich hoffe, Sie erhalten hier neue Ideen, um die manchmal langweiligen gängigen Hühnergerichte auch selbst mit Gemüse aufzupeppen.

Hähnchen Pad Thai

ONE-POT * MILCHFREI * KETOGEN

Pad Thai ist eines meiner absoluten Lieblingsessen, und man kann es wirklich einfach zuhause mit Gemüse- statt den traditionellen Reisnudeln kochen. Ich habe schon mit vielen Gemüsesorten und dem Weglassen von Getreide experimentiert und festgestellt, dass man die Kohlenhydrate nicht vermisst, solange der Geschmack eines Gerichts richtig gut ist. Und diese Rezept ist das beste Beispiel dafür!

2 BIS 4 PORTIONEN

VORBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

KOCHZEIT 20 MINUTEN

MESSEREINSATZ B



1 EL Sesamöl
¼ rote Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten
1 TL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
500 g Hühnerbrust oder -schenkel ohne Knochen, in dünne Streifen geschnitten
Saft von 2 Limetten, plus 1 Limette in Spalten geschnitten, zum Anrichten
1–2 EL Erdnussbutter
2 EL glutenfreie Sojasoße
½ EL Fischsoße
2 große Zucchini, spiralisiert
2 oder 3 Möhren, spiralisiert
100 g Bohnensprossen
3 oder 4 Frühlingszwiebeln, gehackt
110 g Erdnüsse, grob gehackt
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Frischer Koriander, gehackt, zum Anrichten

1. Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinein geben, und ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren braten, bis die Zwiebel weich ist. Das Hähnchenfleisch zugeben und weitere 5 Minuten braten.

2. Limettensaft, Erdnussbutter, Soja- und Fischsoße dazugeben.

3. Zucchini- und Möhrennudeln zugeben und 4 bis 5 Minuten lang kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Bohnensprossen und Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und weitere 2 bis 3 Minuten garen.

4. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Limettenspalte sowie darüber gestreutem Koriander servieren.

Tipp Um dieses Rezept Paleo zu machen, können Sie Mandelbutter und Mandelblättchen statt Erdnussbutter und Erdnüssen verwenden. Wenn Sie strikt nach Paleo leben, nehmen Sie Coconut Aminos statt der glutenfreien Sojasoße.

PRO PORTION

Kalorien 1.054 / gesättigte
Fettsäuren 9 g / Fett
gesamt 65 g / Eiweiß 91 g /
Kohlenhydrate 42 g /
Ballaststoffe 15 g /
Natrium 2.587 mg



Index

5 Zutaten Rezepte

Cacio e Pepe 95
Fettuccine Alfredo 97
Gelbflossen-Thunfisch-Steak an kalten Gurkennudeln 106
Gemüsenudelsalat à la Caprese 76
Gemüsenudel-Pfanne mit Schweinefleisch 163
Haferbrei mit Zucchini-nudeln 24
Hühnchensalat mit spiralisierten Möhren 134
Hühnchen-Sandwiches auf Möhrennudel-Brötchen 60
Ofeneier in Süßkartoffel-nudel-Nest 38
Puten-Zoodle-Burger 138
Schinken und Käse auf Süßkartoffel-Brötchen 64
Spiralisierte eingelegte Gurken 70
Spiralisierte Kartoffelpuffer 81
Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Spiralisierter Kartoffelsalat 77
Spiralisierte Süßkartoffel-Chips 72
Süßkartoffelpuffer 30
Vegane Gemüsenudel-Käse-Makkaroni 101
Vegetarisches Nudel-Omelett 32
Wraps mit Hühnchen, Bacon und spiralisiertem Gemüse 135
Zitronen-Knoblauch-Zucchini-nudeln 91

Zitronige Brokkolinudeln mit gerösteter Paprika 100
Zucchini-nudeln mit veganer Avocado-creme-Soße 87

A

Agavendicksaft
Zucchini-brot-Muffins 25
Ahornsirup
Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen 28
Zucchini-brot-Muffins 25
Andouille-Wurst
Spiralisiertes »Jambalaya« 161
Äpfel 14
Apfel-Zimt-Chips 71
Apfel-Zimt-Chips 71
Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen 28
Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Spiralisierter Obstsalat 74
Spiralisierter Waldorfsalat 55
Asiatischer Hühnchensalat 57
Auberginen
Gemüse-pasta alla Norma 96
Avocado
Avocado-Krebs-Salat mit Gurkennudeln 107
Gemüsenudel-Wraps 84
Steaksalat 58
Süßkartoffel-Taco-Pfanne 144
Tortillasuppe mit Süßkartoffel-nudeln 48
Wraps mit Hühnchen, Bacon und spiralisiertem Gemüse 135

Zucchini-nudeln mit veganer Avocado-creme-Soße 87
Avocado-Krebs-Salat mit Gurkennudeln 107

B

Bananen
Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen
Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen 28
Haferbrei mit Zucchini-nudeln 24
Paleo-Bananenbrot-Muffins mit Möhrennudeln 26
Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Bánh Mì Salatwraps 148
Beeren
Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Beilagen
Spiralisierte Kartoffelpuffer 81
Birnen
Paleo-Crêpes mit Birnen-nudeln 29
Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Blattgemüse
Wraps mit Hühnchen, Bacon und spiralisiertem Gemüse 135
Blumenkohl
Club-Sandwich auf Blumenkohl-brot 62
Ei, Schinken und Käse auf Blumenkohl-brot 36

INHALT

EINLEITUNG 1



(IN)SPIRALISIERTES KOCHEN LEICHT GEMACHT 5

Gemüsenudeln sind lecker	6	Hilfreiche Küchenausstattung	13
Los geht's	7	Sinnvolle Vorräte	16
Was kann man spiralisieren	12	Die Rezepte	16
Tipps für erfolgreiches Spiralisieren	12		



FRÜHSTÜCK & BRUNCH 21

Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl	22	Eier Benedict auf Kartoffelnudeln oder	
Haferbrei mit Zucchininudeln	24	»Englische Muffins«	34
Zucchini-Nudeln	25	Ei, Schinken und Käse auf Blumenkohlbroten	36
Paleo-Bananenbrot-Muffins mit		Ofeneier in Süßkartoffelnudel-Nest	38
Möhrennudeln	26	Spiralisiertes Bauernfrühstück	39
Getreidefreie spiralisierte		Süßkartoffelnudel-Frühstücksschüssel	40
Apfel-Pfannkuchen	28	Vegetarische Eier-Muffins	41
Paleo-Crêpes mit Birnennudeln	29	Frühstücksfrittata mit spiralisierter	
Süßkartoffelpuffer	30	Kartoffelkruste	42
Vegetarisches Nudel-Omelett	32		



3

SUPPEN, SALATE & SANDWICHES 45

Hühner-Zoodle-Suppe	46	Spiralisierter Salade Niçoise	56
Möhrennudel-Ramen	47	Asiatischer Hühnchensalat	57
Tortillasuppe mit Süßkartoffelnudeln	48	Steaksalat	58
Thailändische Nudelsuppe	50	Hähnchen-Sandwiches auf	
»Tortellini«-Wurst-Suppe	51	Möhrennudel-Brötchen	60
Pasta e fagioli	52	Club-Sandwich auf Blumenkohlbrot	62
Spiralisierter Gurkensalat	53	Schinken und Käse auf	
Vegetarischer Nudelsalat	54	Süßkartoffel-Brötchen	64
Spiralisierter Waldorfsalat	55	Grillkäse-Sandwich mit Blumenkohlbrot	66

4

SNACKS & BEILAGEN 69

Spiralisierte eingelegte Gurken	70	Gemüsenudelsalat à la Caprese	76
Apfel-Zimt-Chips	71	Spiralisierter Kartoffelsalat	77
Spiralisierte Süßkartoffel-Chips	72	Spiral-Gemüsereibekuchen	78
Spiralisierter Obstsalat	74	Spiralisierte vegetarische Sommerrollen	80
Gurkennudel-Salat mit		Spiralisierte Kartoffelpuffer	81
Wassermelone und Feta	75		

5

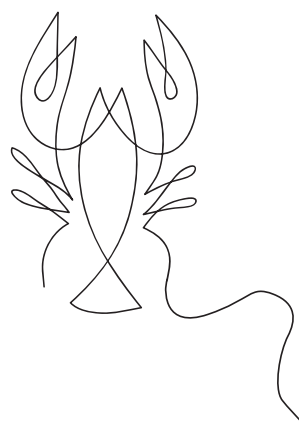
VEGANE & VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE 83

Gemüsenudel-Wraps	84	Zucchininudeln Pomodoro	94
Kalte Erdnussnudeln	85	Cacio e Pepe	95
Kalte Sesamnudeln	86	Gemüsepastà alla Uorma	96
Zucchininudeln mit veganer Avocado-creme-Soße	87	Fettuccini Alfredo	97
Kartoffelnudeln mit Pilzen und Salbei	88	Gemüsenudeln Primavera	98
Gemüsenudelsalat mit Ziegenkäse, Mandeln und Cranberrys	90	Zitronige Brokkolinudeln mit gerösteter Paprika	100
Zitronen-Knoblauch-Zucchini- nudeln	91	Vegane Gemüsenudel-Käse-Makkaroni	101
Griechischer Nudelsalat	92	Pizza mit Kartoffelboden	102

6

HAUPTGERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN 105

Gelbflossen-Thunfisch-Steak an kalten Gurkennudeln	106	Pochierter Tilapia an Gemüsenudeln	115
Avocado-Krebs-Salat mit Gurkennudeln	107	Gemüselinguine mit Muscheln	116
Thai-Nudelsalat mit Meeresfrüchten	108	Würzige Garnelen-Marinara	117
Kalter Gemüsenudelsalat mit Spargel und Shrimps	109	Käse-Makkaroni mit Hummer und Butternusskürbisnudeln	118
In der Pfanne gebratener Lachs mit Zitronen-Dill-Kürbisnudeln	110	Sommerkürbisnudeln mit Hummer und Tomaten	120
Daikonnudeln mit schwarzem Pfeffer, Garnelen und Zuckerschoten	112	Gemüsenudeln mit Meeresfrüchten	122
Zucchininudeln alla Puttanesca	114	Muschelsuppe mit spiralisierten Kartoffeln und Möhren	123



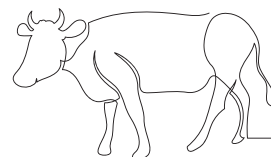


HAUPTGERICHTE MIT HÄHNCHEN UND PUTE 125

Hähnchen Pad Thai	126	Hähnchenpastete	136
Brokkolinudeln Pad See Ew	128	Puten-Zoodle-Burger	138
Möhrennudelpfanne mit Hähnchen	129	Hühnchen-»Reis«-Auflauf	139
Teriyaki-Huhn mit Daikonnudeln	130	Ketogenes Parmesan-Hähnchen an	
Krautsalat mit Hühnchen und Erdnusssoße	131	Zucchininudeln	140
Griechischer Salat mit Gurkennudeln und		Puten-Tetrazzini	142
Hühnchen	132	Süßkartoffel-Taco-Pfanne	144
Hühnchensalat mit spiralisierten Möhren	134	Thanksgiving-Reste-Auflauf	145
Wraps mit Hühnchen, Bacon und			
spiralisiertem Gemüse	135		



HAUPTGERICHTE MIT RIND- UND SCHWEINEFLEISCH 147



Bánh Mì Salatwraps	148	Rindfleisch Chow Mein	158
Vietnamesischer Nudelsalat	150	Bœuf Stroganoff	160
»Pasta« Bolognese	151	Spiralisiertes »Jambalaya«	161
»Pasta« Carbonara	152	Gebratener »Reis« mit Schweinefleisch	162
Gemüsepastas mit Salsiccia in		Gemüsenudel-Pfanne mit Schweinefleisch	163
Knoblauch-Butter-Soße	153	Zucchiniudel-Lasagne	164
Zucchini-Spaghetti mit Fleischbällchen	154	Cheeseburger-Nudel-Pfanne	165
Rübstiel-Pastinakennudeln mit Salsiccia	157		

ANHANG 167

Quellen	168	Die Autorin	171
Danksagungen	170	Index	172



EINLEITUNG

Als ich 2012 damit aufgehört habe, Getreide zu essen, war ich mir sicher, dass mir der Verzicht auf Pasta am schwersten fallen würde. Nudeln zu kochen war so einfach, und ich liebte sie eben. Doch nach ein paar Wochen mit Paleo-Ernährung stellte ich fest, dass ich die Pasta gar nicht so sehr vermisste – stattdessen genoss ich meine neue Vollwertkost und war mit meiner neuen Ernährung, die aus Fleisch, Gemüse und Obst bestand, unglaublich zufrieden. Die Paleo-Ernährung tat mir gut, daher wollte ich gar nicht mehr zurückblicken.

Beinahe ein Jahr später fand ich heraus, dass man eine Zucchini in Nudeln schneiden und wie Pasta zubereiten kann, was mich begeisterte. Das Gericht war köstlich und befriedigend, und durch diese Art der Zubereitung eröffneten sich vollkommen neue Möglichkeiten für meinen Speiseplan. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich glutenfreie Nudeln gekocht, wenn mich doch einmal der Heißhunger auf Pasta überkam. Das funktionierte zwar, aber ich kam mir dabei immer vor, als würde ich bei meiner Paleo-Diät schummeln. Mit Zucchininudeln (oder »Zoodles«, wie sie oft genannt werden) konnte ich meine Gelüste stillen, ohne mich von den Paleo-Prinzipien zu entfernen, die ich so gut fand.

Nachdem ich die Gemüsenudeln für mich entdeckt hatte, kaufte ich mir einen kleinen Spiralschneider für den Handbetrieb, mit dem sich Zucchini und Möhren und sogar Gurken gut verarbeiten ließen. Da ich aber irgendwann mein Repertoire der Spiralnudeln erweitern wollte, besorgte ich mir ein größeres Gerät. Ich arbeite jetzt mit einem größeren Spiralschneider, der auf meiner Arbeitsplatte steht und so gut wie jedes Gemüse spiralisieren kann.

Nachdem ich mich vier Jahre lang nach Paleo ernährt hatte, kam ich hier und da etwas davon ab und beschloss im Januar 2017 umzusatteln und ketogene Ernährung auszuprobieren. Ich liebe Paleo, weil es für mich sehr gut war – kein Getreide, keine Milchprodukte, kein Zucker. Man lernt die Ernährungsweise leicht, und wenn man den Dreh erst mal raus hat, stellt man fest, dass sie bei Weitem nicht so eingeschränkt ist, wie man anfangs denkt. Ich fühle mich, wenn ich mich auf diese Art ernähre, im Ganzen sehr viel besser. Eine ketogene Ernährungsweise ist aber auch sehr gut – sie legt ähnlich großen Wert auf Vollwertnahrung, und auch das Spiralisieren passt zu dieser Low-Carb-Ernährung mit vielen Fetten. Ich habe problemlos an Gewicht verloren, indem ich meine Makronährstoffe angepasst habe. Wenn man sich mit einer kohlenhydratarmen, sehr fetthaltigen Diät ernährt, gerät der Körper in den Zustand einer Ketose, wodurch er Fett statt Zucker verbrennt.

Ich habe festgestellt, dass Paleo und Keto eine tolle Kombination ergeben, wenn man ein paar Pfund verlieren oder seinen Stoffwechsel ankurbeln will. Keto ist etwas einschränkender, weil man Kalorien, Kohlenhydrate und Fett zählen muss. Wenn man sich daran aber erst einmal gewöhnt hat, geht es leicht von der Hand, und die Gerichte lassen sich ganz mühelos planen – vor allem mithilfe dieses Kochbuchs und meinen anderen Kochbüchern. Ich sehe die ketogene Ernährung gerne als kohlenhydratarme Paleo-Ernährung mit einigen Milchprodukten an, die man aber grundsätzlich ersetzen kann, falls man laktoseintolerant ist. Eine ausreichende Fettzufuhr ist mit Zutaten wie Kokosöl und Avocados leicht zu erreichen. Wenn Sie mehr darüber wissen und Keto ausprobieren möchten, werden Sie online schnell fündig, wenn sie nach Keto-Rechnern suchen. Diese können Ihnen dabei helfen, die richtigen Makronährstoffe für Ihre Ziele und Ihren Körpertyp zu finden. Ich freue mich, dass ich dieses Buch schreiben durfte, weil es das erste Mal war, dass ich Paleo- und Keto-Rezepte kombinieren konnte, und ich habe sogar noch einige vegetarische und auch vegane Gerichte eingefügt.

Das Jahr 2017 war für mich eines der arbeitsreichsten meines Lebens – zusätzlich zu meinem Blog habe ich Kochbücher wie dieses geschrieben und mich zum Pure Barre-Trainer ausbilden lassen. Dabei jeden Abend ein gesundes Essen auf den Tisch zu zaubern, erwies sich immer mehr als Herausforderung. Einige Monate später stellte ich fest, dass ich zum ersten Mal schwanger war, und dies machte es (nach ein paar Monaten) noch schwerer, gesunde, kohlenhydratarme Gerichte nach Paleo zuzubereiten. Und genau dort wurde die Idee für dieses Buch geboren (entschuldigen Sie bitte das Wortspiel): eine Auswahl an Rezepten, bei denen man mit dem

Spiralschneider köstliche, gesunde *und* schnelle Gerichte auf den Tisch bekommt – denn diese drei Kriterien sollte Essen sinnvollerweise erfüllen.

Sich einen Spiralschneider anzuschaffen und damit zu arbeiten bedeutet, dass Gemüse viel mehr Spaß macht, leichter zuzubereiten ist und außerdem auch viel schneller geht. Bei mir dauert das Schneiden und Hacken immer am längsten, aber mit einem Spiralschneider steckt man einfach Gemüse in das Gerät, dreht ein paarmal und hat eine perfekt geschnittene Zutat, die direkt weiterverarbeitet werden kann. Ich spiralisieren manchmal das gesamte Gemüse für ein Rezept, selbst wenn das meiste davon nur eine untergeordnete Rolle spielt (wie Zwiebeln oder grüne Paprika oder aromatisierende Gemüsesorten wie Sellerie, Möhren etc.), weil es einfacher und schneller ist als alles mit einem Messer kleinzuschneiden.

Sie finden in diesem Kochbuch Gerichte, die innerhalb von 30 Minuten vorbereitet, gekocht und serviert werden können. Für viele der Rezepte benötigen Sie nur fünf Hauptzutaten (wobei einige Basiszutaten wie Kochfette oder Gewürze nicht mitgezählt werden). Manche können in einem Topf, einer Pfanne oder einer Auflaufform zubereitet werden. Bei anderen müssen Sie den Herd gar nicht erst anstellen (diese sind mit »Rohkost« gekennzeichnet), hier handelt es sich meist um Rohkost-Gerichte oder einfache Salate. Die Zutaten sind natürlich, vollwertig und erschwinglich – ich werde Sie nicht in irgendwelche Spezialitätengeschäfte schicken, um Lebensmittel zu kaufen, die Sie ein einziges Mal benutzen und die dann im Vorratsschrank herumliegen. Manche der Rezepte sind Paleo, manche Keto. Alle sind glutenfrei und manche ohne Milchprodukte. Vor allem aber sind alle Gerichte befriedigend, denn mit den kreativen Gemüsenudeln muss man nicht auf die gewohnten und köstlichen Aromen, die man liebt, verzichten.

SCHONGARER Nicht die beste Wahl, um Gemüsenudeln zu kochen, aber man kann darin ein Gericht den ganzen Tag köcheln lassen und die Nudeln ein paar Minuten vor dem Servieren dazugeben.

Sinnvolle Vorräte

Gemüse und Eiweiß sind wichtig, und mit einer gut ausgestatteten Vorratskammer wird gesundes Kochen noch einfacher und köstlicher. Die folgenden Gewürze und Zutaten habe für meine Gerichte ich immer im Regal oder Kühlschrank:

- * Butter von Weidekühen (Hier immer als Bio-Butter bezeichnet)
- * Eier (wenn möglich bio)
- * Geröstetes Sesamöl
- * Getrocknete Kräuter und Gewürze (ich verwende am häufigsten Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, rote Paprikaflocken, Cayennepfeffer, Oregano und Thymian)
- * Ghee (wenn Sie es im Laden nicht bekommen, finden Sie ein Rezept auf Seite 30)
- * Glutenfreie Sojasoße (bei striktem Paleo auch Coconut Aminos)
- * Grobes Salz
- * Honig (oder Agavendicksaft bei veganer Küche)
- * Kokosöl
- * Olivenöl extra vergine
- * Pfefferkörner (ich empfehle sehr, den Pfeffer frisch zu mahlen!)
- * Reisessig
- * Scharfe Würzsoße (ich liebe Frank's Red Hot und Sriracha Soße)

Das ist die Grundausstattung, die ich immer im Haus habe, häufig habe ich aber auch Currypulver und eine Chili-Knoblauch-Soße auf Vorrat. Suchen Sie sich die Dinge aus, die für Sie passen und legen sich diese auf Vorrat, so haben Sie immer alles zur Hand, um köstliche Mahlzeiten zuzubereiten!

Die Rezepte

Die Rezepte in diesem Buch sind unkompliziert und köstlich – denn mein Ziel ist es, dass Sie innerhalb von 30 Minuten oder weniger ein gesundes Essen auf dem Tisch haben, ohne zu viel Zeit und Geld beim Einkaufen

investieren zu müssen. Jedes Rezept in diesem Buch lässt sich schnell mithilfe von überall verfügbaren Zutaten zubereiten. Mindestens die Hälfte der Gerichte braucht nur 5 Zutaten, ist Rohkost oder One-Pot, dies ist entsprechend gekennzeichnet:

- ✱ 5 Zutaten: Für dieses Rezept benötigen Sie 5 oder weniger Zutaten, ausgenommen Speisefette und Gewürzen.
- ✱ Rohkost: Schnelle, einfache Rezepte, die nicht gekocht werden, wie Salate oder rohe Nudelgerichte.
- ✱ One-Pot: Das Rezept kann in einem Topf, einer Pfanne oder Schüssel zubereitet werden. Weniger Geschirr bedeutet mehr Zeit zum Essen und mehr Zeit für die Dinge, die Sie lieben!

Unter den Rezepten stehen außerdem die Nährwertangaben und der Brennwert. Ich habe zudem einige Varianten eingefügt, um Ihren Ernährungsbedürfnissen gerecht zu werden, so lassen sich bestimmte Zutaten austauschen, um ein Gericht vegan oder Paleo zuzubereiten. Bei den ketogenen Rezepten sollten Sie berücksichtigen, wie viele Kohlenhydrate Sie über den Tag verteilt mit anderen Gerichten und Snacks zu sich nehmen. Ein Keto-Rechner hilft Ihnen dabei, die ideale Zusammensetzung von Kohlenhydraten, Protein und Fett für sich zu finden. Alle Rezepte in diesem Buch sind glutenfrei, und jedes Rezept ist wie folgt gekennzeichnet, sodass Sie schnell sehen können, ob es zu Ihrem persönlichen Ernährungsplan passt:

- | | | |
|-------------|---------|---------------|
| ✱ Ketogen | ✱ Paleo | ✱ Vegetarisch |
| ✱ Milchfrei | ✱ Vegan | |



FRÜHSTÜCK & BRUNCH

Als Kind war das Frühstück die Mahlzeit des Tages, die ich am wenigsten mochte. Heute ist es fast schon meine Lieblingsmahlzeit. Ich liebe es, zum Brunch auszugehen oder zuhause ein großes Frühstück zuzubereiten, vor allem am Wochenende. Meist mache ich dann Eier mit Speck, manchmal noch mit Kartoffeln, und immer gibt es viel Kaffee.

Doch bis ich das Spiralisieren für mich entdeckt hatte, verschwendete ich kaum einen Gedanken daran, irgendwelches Gemüse zum Frühstück oder Brunch zuzubereiten. In diesem Kapitel finden Sie zahlreiche Frühstücksrezepte, die Ihnen hoffentlich dabei helfen, mehr Gemüse in Ihre erste (und wie man sagt wichtigste) Mahlzeit des Tages einzubinden.

Paleo-Bananenbrot-Muffins mit Möhrennudeln

PALEO * VEGETARISCH

Geht es Ihnen auch so wie mir, Sie kaufen Bananen und vergessen sie dann. Das ist wirklich nervig, hat aber auch ein Gutes: Bananenbrot! Ich habe das Brot früher immer in einer Kastenform gebacken, aber Muffins sind viel schneller fertig und ideal zum Mitnehmen. Nichts einfacher, als sich morgens auf dem Weg nach draußen einen leckeren Muffin zu schnappen. Die Möhrennudeln sorgen für mehr Gehalt. Außerdem kann ich dadurch Möhrenreste verarbeiten, die ich fast genauso oft im Kühlschrank vergesse wie die Bananen.

ERGIBT 12 MUFFINS

VORBEREITUNGSZEIT 5 MINUTEN

BACKZEIT 25 MINUTEN

MESSEREINSATZ D



3 oder 4 sehr reife Bananen,
gut zermatscht

4 Eier, Größe L

120 g Mandelbutter

4 EL Bio-Butter, geschmolzen

1 TL Vanilleextrakt

60 g Kokosmehl

1 TL Natron

1 TL Backpulver

1 TL Zimt, gemahlen

1 Prise Salz

2 oder 3 Möhren, spiralisiert

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine Muffinform mit Papier-Muffinförmchen auslegen.

2. Bananen, Eier, Mandelbutter, Butter und Vanilleextrakt in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren.

3. Kokosmehl, Natron, Backpulver, Zimt und Salz hinzugeben. Gut unterrühren, dann die Möhren untermischen.

4. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und 20 bis 25 Minuten backen. Backprobe mit einem Messer oder Zahnstocher machen, wenn nichts mehr daran kleben bleibt, sind die Muffins gut.

5. Direkt servieren oder in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Tipp Sie können aus diesen Muffins ein Dessert zaubern, wenn Sie 80g dunkle Schokotröpfchen oder Schokoraspel hinzugeben.

PRO PORTION

(1 Muffin)

Kalorien **142** / gesättigte

Fettsäuren **4 g** / Fett

gesamt **7 g** / Eiweiß **4 g** /

Kohlenhydrate **16 g** /

Ballaststoffe **5 g** /

Natrium **195 g**





SUPPEN, SALATE & SANDWICHES

Suppen und Salate eignen sich hervorragend dazu, Gemüsenudeln in den Speiseplan aufzunehmen. Bei Sandwiches ist das nicht unbedingt der Fall, doch in diesem Kapitel finden Sie zahlreiche leckere Rezepte für

Mittag- und Abendessen aus diesen drei Kategorien. Sie werden neue Ideen bekommen und alte Favoriten entdecken – angefangen bei dampfenden Ramen-Schüsseln, über Klassiker wie Nudelsuppe, bis zu schnellen Rohkost-Salaten und einigen leckeren Sandwich-Vorschlägen.

Ich hoffe, dass Sie die nächsten Seiten dazu inspirieren werden, beim Kochen selbst auch kreativ zu werden.

Steaksalat

KETOGEN

Dieser Steaksalat verweist den gängigen Taco-Salat auf einen hinteren Rang, weil hier medium gebratenes Steak statt Hackfleisch zum Einsatz kommt. Das Gericht wird durch die Cherrytomaten, Cheddar und die cremige Avocado perfekt abgerundet. Dass die Gurke und die Möhren spiralisiert werden, spart nicht nur Zeit, sondern gibt dem Salat auch spannende neue Texturen. Sie bekommen ihn sehr schnell auf den Tisch, wenn Sie das Gemüse verarbeiten, während das Steak ruht.

2 BIS 4 PORTIONEN

VORBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

KOCHZEIT 20 MINUTEN

MESSEREINSATZ D



500 g Steak (z. B. Flankensteak)

1 EL Olivenöl

Salz

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 EL Bio-Butter

2 oder 3 Köpfe Römersalat,
kleingeschnitten

150 g Cherrytomaten, in Scheiben

60 – 120 ml Ranch Dressing (oder ein
zuckerfreies Dressing Ihrer Wahl)

60 g Cheddar, gerieben

2 Möhren, spiralisiert

1 Salatgurke, spiralisiert

1 Avocado, geviertelt und dann in Scheiben
geschnitten

5 g frischer Koriander, gehackt, zum
Anrichten

1. Das Steak mit dem Olivenöl beträufeln, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Eine gusseiserne Pfanne oder Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und das Steak darin pro Seite 7 bis 8 Minuten braten, es sollte medium-rare sein oder so, wie Sie es mögen. Aus der Pfanne nehmen, die Butter daraufgeben und 10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

2. Den geschnittenen Salat mit den Tomaten, Cheddar und dem Ranch Dressing (oder dem Dressing Ihrer Wahl) in einer großen Schüssel mischen. Die Möhren- und Gurkennudeln sowie die Avocado sanft unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zum Servieren in zwei große Schüsseln füllen. Das geschnittene Steak darauf verteilen und den Koriander darüber streuen. Direkt genießen.

Tipp Der Salat wird vegetarisch statt ketogen, wenn Sie das Steak weglassen und stattdessen eine Dose schwarze Bohnen und eine Dose Mais dazugeben.

PRO PORTION

Kalorien 1.024 / gesättigte

Fettsäuren 26 g / Fett

gesamt 67 g / Eiweiß 75 g /

Kohlenhydrate 33 g /

Ballaststoffe 11 g /

Natrium 888 mg





VEGANE & VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Ich habe einige Jahre lang beinahe vegetarisch gelebt, bis ich zur Paleo-Ernährung gewechselt bin. Doch meine Ernährung war zu dieser Zeit bei Weitem nicht so gesund, wie man sich das bei dem Wort »vegetarisch« oft vorstellt (da ich viele Muffins und süße Latte Macchiatos konsumiert habe). Als ich aber begann, mehr Fleisch auf meinen Speiseplan zu setzen und das Getreide wegzulassen, stellte ich fest, dass ich auf ganz natürliche Art auch mehr Gemüse zu mir nahm. Und als ich erst einmal einen Spiralschneider gekauft hatte, begann ich fleischlose Gerichte zu kreieren, ohne überhaupt darüber nachzudenken.

In diesem Kapitel finden Sie einige wunderbare vegetarische Gerichte, von denen einige vegan sind und sogar ein paar ganz ohne Kochen auskommen.

Gemüserudel Primavera

ONE-POT* VEGETARISCH

Genau so mag ich mein Essen am liebsten – richtig viel Gemüse, das meiste davon spiralisiert, was mir das Gefühl gibt, echte Nudeln zu essen. Wenn man das Gemüse erst einmal vorbereitet und spiralisiert hat, ist dieses Gericht in weniger als 10 Minuten zubereitet. Ich mag es, wenn es nur ganz kurz angedünstet ist, sodass das Gemüse noch Biss hat.

4 BIS 6 PORTIONEN

VORBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN

KOCHZEIT 10 MINUTEN

MESSEREINSATZ C ODER D



60 ml Olivenöl

4 Knoblauchzehen, in dünnen Scheiben

3 Möhren, spiralisiert oder in dünnen Scheiben

1 rote Paprikaschote, spiralisiert oder in dünnen Scheiben

100 g Brokkoliröschen

100 g Cherrytomaten, halbiert

Salz

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 große Zucchini, spiralisiert

2 Sommerkürbisse, spiralisiert

¼ TL rote Paprikaflocken

12 g frisches Basilikum, gehackt

25 g Parmesan, gerieben (optional)

1. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den Knoblauch darin 1 bis 2 Minuten braten, bis er duftet. Möhren- und Paprikanudeln, Brokkoli und Cherrytomaten zugeben und sanft umrühren. Ca. 3 bis 4 Minuten dünsten lassen, bis die Nudeln beginnen weich zu werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Jetzt die Zucchini- und Kürbисnudeln mit in die Pfanne geben und alles miteinander verrühren. Weitere 3 bis 4 Minuten garen. Die roten Paprikaflocken hinzugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Vom Herd nehmen. Basilikum und Parmesan (wenn verwendet) darüber streuen, noch einmal umrühren und servieren.

***Tipp** Wenn Sie sich nicht vegetarisch ernähren, können Sie das Gericht mit einer Fleischzugabe ergänzen – ca. 500g Hühnerbrust, in Stücke geschnitten, passt gut dazu (Sie können das Huhn in der Pfanne braten, bevor Sie das Gemüse hineingeben oder einfach vor dem Servieren schon gegarte Hühnerbrust unterrühren).*







HAUPTGERICHTE MIT HÄHNCHEN UND PUTE

Das Protein, das ich am häufigsten zuhause verwende, ist Hähnchen, und obwohl ich nicht so oft mit Pute koche, kann man die beiden Fleischsorten bei den meisten Rezepten einfach austauschen. Wenn Sie das eine mehr als das andere mögen, ändern Sie die Rezepte gerne für sich ab! Sie finden in diesem Kapitel viele Gerichte, die von der asiatischen Küche inspiriert sind, einige gesündere Varianten von Klassikern wie Hähnchenpastete, Parmesan-Hühnchen und Hühnchen-Reis-Auflauf, außerdem einige meiner eigenen Kreationen, wie eine Süßkartoffel-Taco-Pfanne. Ich hoffe, Sie erhalten hier neue Ideen, um die manchmal langweiligen gängigen Hühnergerichte auch selbst mit Gemüse aufzupeppen.

Hähnchen Pad Thai

ONE-POT * MILCHFREI * KETOGEN

Pad Thai ist eines meiner absoluten Lieblingsessen, und man kann es wirklich einfach zuhause mit Gemüse- statt den traditionellen Reisnudeln kochen. Ich habe schon mit vielen Gemüsesorten und dem Weglassen von Getreide experimentiert und festgestellt, dass man die Kohlenhydrate nicht vermisst, solange der Geschmack eines Gerichts richtig gut ist. Und diese Rezept ist das beste Beispiel dafür!

2 BIS 4 PORTIONEN

VORBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN

KOCHZEIT 20 MINUTEN

MESSEREINSATZ B



1 EL Sesamöl
¼ rote Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten
1 TL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
500 g Hühnerbrust oder -schenkel ohne Knochen, in dünne Streifen geschnitten
Saft von 2 Limetten, plus 1 Limette in Spalten geschnitten, zum Anrichten
1–2 EL Erdnussbutter
2 EL glutenfreie Sojasoße
½ EL Fischsoße
2 große Zucchini, spiralisiert
2 oder 3 Möhren, spiralisiert
100 g Bohnensprossen
3 oder 4 Frühlingszwiebeln, gehackt
110 g Erdnüsse, grob gehackt
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Frischer Koriander, gehackt, zum Anrichten

1. Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hinein-geben, und ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren braten, bis die Zwiebel weich ist. Das Hähnchenfleisch zugeben und weitere 5 Minuten braten.
2. Limettensaft, Erdnussbutter, Soja- und Fischsoße dazugeben.
3. Zucchini- und Möhrennudeln zugeben und 4 bis 5 Minuten lang kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Bohnensprossen und Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und weitere 2 bis 3 Minuten garen.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Limettenspalte sowie darüber gestreutem Koriander servieren.

Tipp Um dieses Rezept Paleo zu machen, können Sie Mandelbutter und Mandelblättchen statt Erdnussbutter und Erdnüssen verwenden. Wenn Sie strikt nach Paleo leben, nehmen Sie Coconut Aminos statt der glutenfreien Sojasoße.

PRO PORTION

Kalorien 1.054 / gesättigte
Fettsäuren 9 g / Fett
gesamt 65 g / Eiweiß 91 g /
Kohlenhydrate 42 g /
Ballaststoffe 15 g /
Natrium 2.587 mg



Index

5 Zutaten Rezepte

Cacio e Pepe 95
 Fettuccine Alfredo 97
 Gelbflossen-Thunfisch-Steak an kalten Gurkennudeln 106
 Gemüsenudelsalat à la Caprese 76
 Gemüsenudel-Pfanne mit Schweinefleisch 163
 Haferbrei mit Zucchini-nudeln 24
 Hühnchensalat mit spiralisierten Möhren 134
 Hühnchen-Sandwiches auf Möhrennudel-Brötchen 60
 Ofeneier in Süßkartoffel-nudel-Nest 38
 Puten-Zoodle-Burger 138
 Schinken und Käse auf Süßkartoffel-Brötchen 64
 Spiralisierte eingelegte Gurken 70
 Spiralisierte Kartoffelpuffer 81
 Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
 Spiralisierter Kartoffelsalat 77
 Spiralisierte Süßkartoffel-Chips 72
 Süßkartoffelpuffer 30
 Vegane Gemüsenudel-Käse-Makkaroni 101
 Vegetarisches Nudel-Omelett 32
 Wraps mit Hühnchen, Bacon und spiralisiertem Gemüse 135
 Zitronen-Knoblauch-Zucchini-nudeln 91

Zitronige Brokkolinudeln mit gerösteter Paprika 100
 Zucchini-nudeln mit veganer Avocado-creme-Soße 87

A

Agavendicksaft
 Zucchini-brot-Muffins 25
 Ahornsirup
 Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen 28
 Zucchini-brot-Muffins 25
 Andouille-Wurst
 Spiralisiertes »Jambalaya« 161
 Äpfel 14
 Apfel-Zimt-Chips Apfel-Zimt-Chips 71
 Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen 28
 Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
 Spiralisierter Obstsalat 74
 Spiralisierter Waldorfsalat 55
 Asiatischer Hühnchensalat 57
 Auberginen
 Gemüse-pasta alla Norma 96
 Avocado
 Avocado-Krebs-Salat mit Gurkennudeln 107
 Gemüsenudel-Wraps 84
 Steaksalat 58
 Süßkartoffel-Taco-Pfanne 144
 Tortillasuppe mit Süßkartoffel-nudeln 48
 Wraps mit Hühnchen, Bacon und spiralisiertem Gemüse 135

Zucchini-nudeln mit veganer Avocado-creme-Soße 87
 Avocado-Krebs-Salat mit Gurkennudeln 107

B

Bananen
 Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen
 Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen 28
 Haferbrei mit Zucchini-nudeln 24
 Paleo-Bananenbrot-Muffins mit Möhrennudeln 26
 Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
 Bánh Mì Salatwraps 148
 Beeren
 Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
 Beilagen
 Spiralisierte Kartoffelpuffer 81
 Birnen
 Paleo-Crêpes mit Birnen-nudeln 29
 Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
 Blattgemüse
 Wraps mit Hühnchen, Bacon und spiralisiertem Gemüse 135
 Blumenkohl
 Club-Sandwich auf Blumenkohl-brot 62
 Ei, Schinken und Käse auf Blumenkohl-brot 36

Megan Flynn-Peterson

Der gesunde Dreh - Das Spiralschneider-Kochbuch

100 Gemüsegerichte in weniger als 30 Minuten

200 Seiten, geb.
erscheint 2019

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de